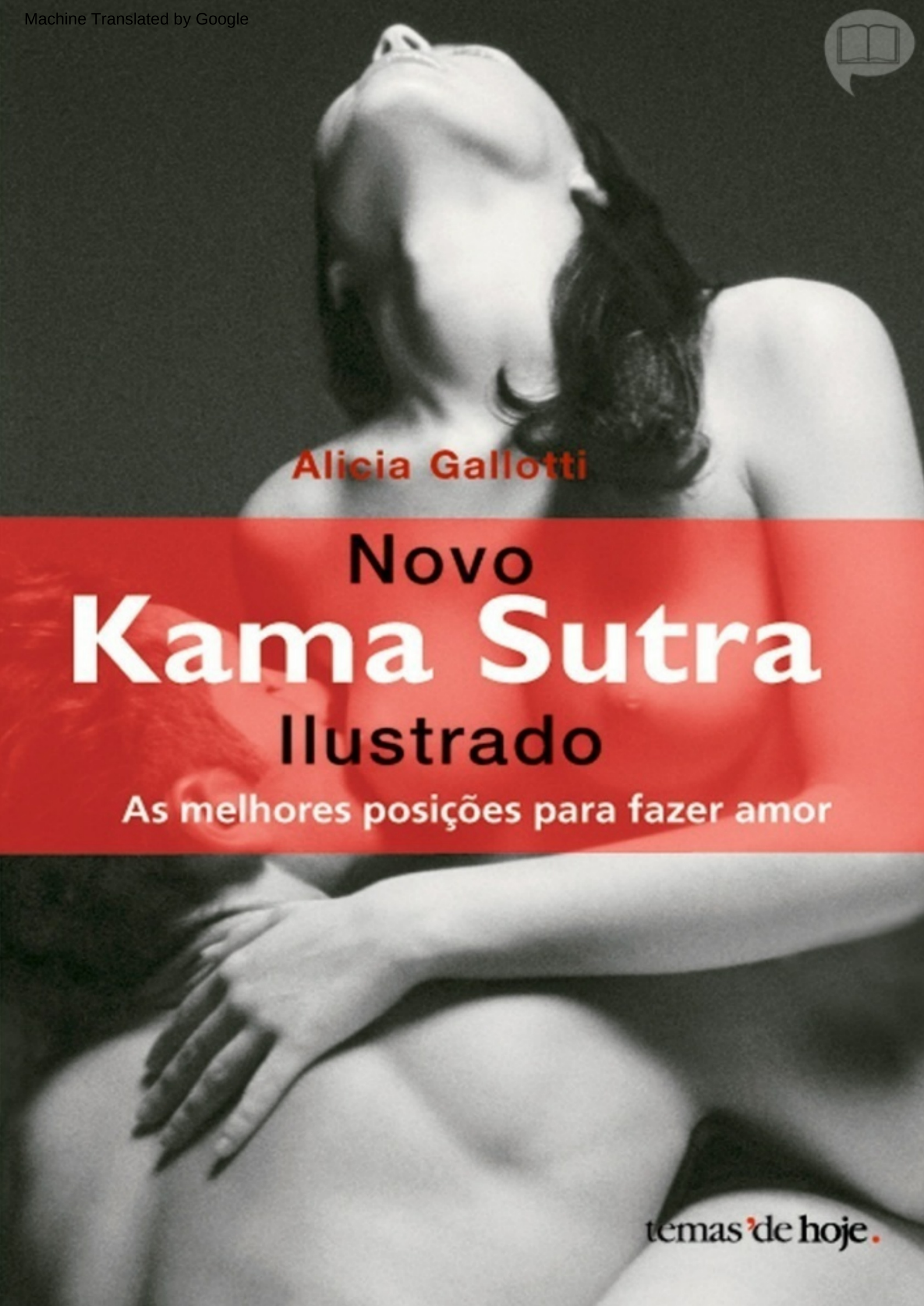
Machine Translated by Google



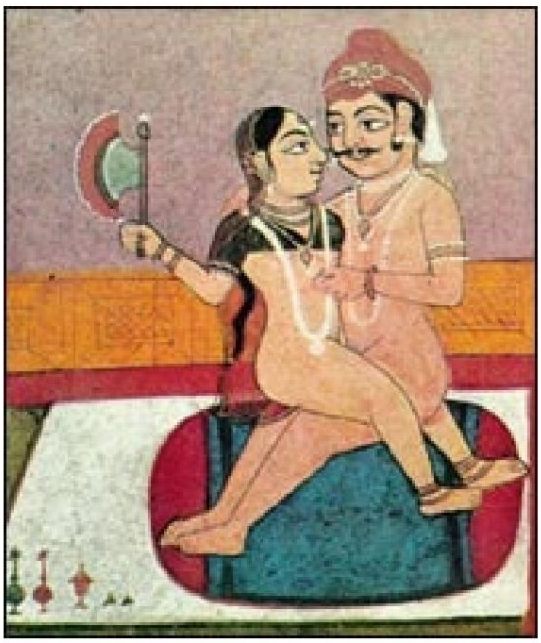
Alicia Gallotti

Novo Kama Sutra Ilustrado

As melhores posições para fazer amor

temas de hoje.

Machine Translated by Google



Kيحب سوترا

يُعد كتاب كاما سوترا اليوم أشهر كتاب عن الحب. ورغم أنه كتاب عن الجنس، إلا أنه من الضروري الأخذ في الاعتبار أن الكتاب يؤكد على الفن والطرق التي يجب أن يمارس بها الشخص الجنس.

¶

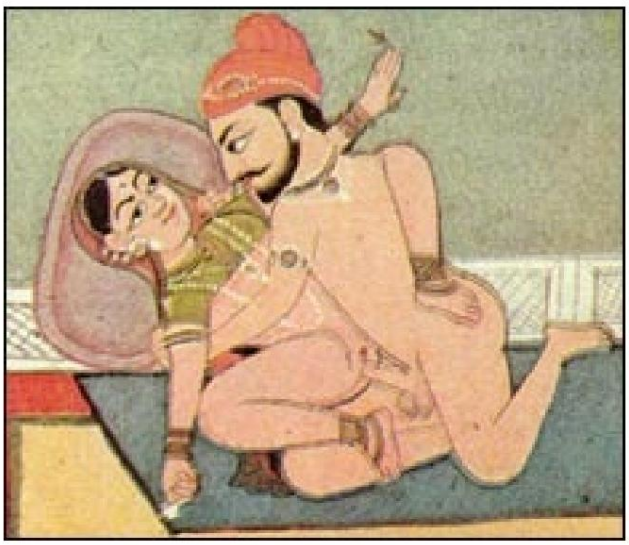
الجنس يشمل الحواس الخمس: السمع، اللمس، البصر، التذوق والشم، بالإضافة إلى العقل والروح.

يأتي اسمها من الإله الهندوسي الذكر كاما، الذي يرمز إلى الرغبة والحب الجسدي، وسوترا، التي تعني مجموعة التعاليم، في اللغة السنسكريتية القديمة. كتب هذا الدليل الهندي في القرن الرابع الحكيم النبيل فاتسيايانا لنبلاء الهند، وللرجال تحديدًا، على الرغم من أن احتياجات المرأة لم يتم تجاهلها في صفحاته. بل على العكس تماما. ويورد المؤلف بالتفصيل الإرشادات الصحيحة لإثارة المرأة من قبل شريكها، ومن بينها أهمية وصول الرجل للمرأة إلى النشوة الجنسية، سواء من خلال الفعل الجنسي نفسه، أو من خلال المداعبات.

يقدم كتاب كاما سوترا مجموعة من القواعد الخاصة بممارسة الحب، وفقًا لمبادئ الفلسفة الهندية، والتي ترتقي بالجنس إلى مستوى تجربة جنسية رائعة. المتطلبات الجسدية لأداء أوضاع كاما سوترا جعلته مشهورًا، حيث يبدو البعض مثاليًا

Machine Translated by Google

الألعاب البهلوانية وغيرها، تشبه الأوضاع المستخدمة في رواج.

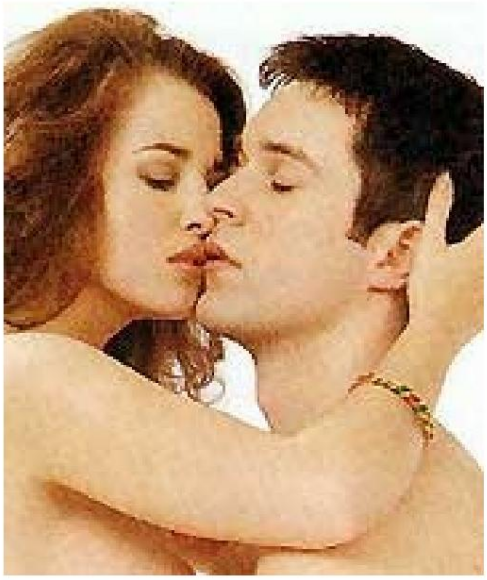


الكتاب ليس مجرد دليل موقف. بالإضافة إلى الوصف التفصيلي لـ 64طريقة للحب، والتي تعتبر ضرورية، فإنه يهدف أيضًا إلى أن يكون دليلاً لتطوير الإثارة الجنسية والشهوانية في البيئات والمواقف والأشخاص. تعتبر الشموع والزيوت العطرية والأطعمة المثيرة للشهوة الجنسية والعطور والموسيقى جزءًا من الطقوس بأكملها. في الرسومات التي توضح الدليل، من السهل أن نرى كيف تم تزيينها دائمًا بأقمشة خفيفة وملونة وحسية ومليئة بالزينة مثل القلائد والأقراط. ظهرت كتب أخرى مستوحاة من كاما سوترا تتبع نفس الخط المثير والحسي، بعد عدة قرون. وفي الهند أيضاً، تمت كتابة "أنانجا رانجا" ورأى مؤلفها كاليانا مالا أن السبب الأكبر للانفصال بين الزوجين هو الرتابة التي تنشأ في العلاقة الجنسية، بالإضافة إلى الشعور بالتملك. وذكر أيضًا أن النساء والرجال المتزوجين لا ينتهي بهم الأمر إلا في أحضان الغرباء لأنهم يحتاجون إلى متع مختلفة. كان هذا

Machine Translated by Google

السبب الرئيسي وراء إنشاء :Ananga Rangaالحفاظ على دفء العلاقة بين الزوجين. أنانجا رانجا، والتي ربما تعني الزوج والزوجة، هي في الواقع مجموعة من الأعمال المثيرة وتتضمن جزءًا من كاما سوترا.

ومن الكتيبات الأخرى التي تهدف إلى تعليم فن المحبة الكتاب العربي ،O Jardim das Delíciasالذي كتبه الشيخ النفزاوي في نهاية القرن الخامس عشر، والذي نُشر في البرازيل تحت اسم .O Jardim Perfumadoيعكس هذا العمل جيدًا ثقافة ذلك الوقت، وقد تم تصويره بلهجة المؤلف المتحيزة جنسيًا إلى حد ما. كان القصد هو إبقاء الكتاب مخفيًا عن النساء لأن هيمنة الذكور كانت شبه كاملة. يتم في جميع أنحاء الكتاب ذكر تجارب الذكور ونصائح للرجال لتحقيق المتعة.



في يومنا هذا ومع تحرير المرأة، يمكن اعتباره دليلًا مثيرًا للاهتمام للقراءة كزوجين.

ستشاهد الآن بعض الأوضاع الجنسية من كاما سوترا الشهيرة، مع رسوم توضيحية لرسوماتها الأصلية، وأيضا صور محدثة مع أنواع أخرى من الأوضاع التي تشكل كاما سوترا، وأنانجا رانجا، وحديقة المسرات، والتاو وهو الأقدم بين جميع هذه الكتب، لكنه يذكر، من بين أمور أخرى، الحاجة إلى تبادل القوى بين الرجل والمرأة في العلاقات الجنسية، لتحقيق التوازن وتحسين الصحة. كل هذا موجود في كتاب آن هوبر، من ،Ediouro Publicaçõesوالذي تم إنشاؤه بطريقة تتفق مع يومنا هذا.

تمديد المزاج

Machine Translated by Google

بعد ممارسة الحب، سيرغب الشركاء الذين يهتمون ببعضهم البعض حقًا في إطالة العلاقة الحميمة التي يجلبها الحب فقط من خلال البقاء قريبين عاطفيًا وجسديًا. يجد بعض العشاق أنه بعد أن أكدوا للتو على الرابطة الحميمة المستمرة من خلال ممارسة الجنس، يمكنهم الآن التحدث بسهولة أكبر عن الأشياء التي تهمهم كزوجين وكأفراد.

من المهم بالنسبة لهم أن يناقشوا أكثر ما يستمتعون به في علاقتهم الجنسية، وأن لا يترددوا في إخبار بعضهم البعض إذا كان هناك أي شيء يرغبون في تغييره بشأن الطريقة التي يمارسون بها الحب. يتحدث بعض الأزواج عن هذه الأشياء أثناء ممارسة الحب، بينما يجد آخرون أنه من الأسهل القيام بذلك لاحقًا عندما يعرفون ما الذي أسعدهم وما الذي خيب أملهم. ومع ذلك، في كثير من الأحيان يرغب الزوجان في تكرار الجرعة. وفي هذه الحالة يجب على المرأة أن تمارس العادة السرية مع شريكها لإثارة انتصاب جديد. وإذا لم ينويا استئناف الفعل، ولكن المرأة لم تصل إلى الذروة المرضية، فيجب على عشيقها أن يساعدها على الوصول إلى النشوة الجنسية عن طريق استمناءها.

إعادة إشعال شعلة العاطفة

مساعدتها على الوصول إلى النشوة الجنسية

Machine Translated by Google

إذا لم تصل شريكتك إلى ذروتها أثناء ممارسة الجنس، أو إذا كنت ترغب في الحصول على المزيد من هزات الجماع ولكنك لست مستعدًا لممارسة الحب مرة أخرى، ساعدها باستخدام أصابعك لتحفيز البظر، وقم بتمريرها بلطف على طول الجانبين ومن خلال الأطراف. .

الحفاظ على الانسجام

معظم الأزواج لا يريدون تبديد النشوة الدافئة التي تلي ممارسة الحب بمجرد النوم، أو القيام بأي شيء يتطلب جهدًا بدنيًا أو فكريًا. يحب البعض الاستلقاء بين ذراعي بعضهم البعض، بينما يفضل البعض الآخر التدليك اللطيف ولكن ليس بشكل مفرط. إذا اختاروا الاستيقاظ، فقد يرغبون في الحفاظ على الانسجام من خلال تناول الطعام معًا، أو القيام بنشاط لا يتطلب الكثير من الجهد، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو الذهاب في نزهة على الأقدام.

الجنس الآمن

على الرغم من أن الأمراض المنقولة جنسيًا كانت موجودة بالفعل في وقت كتابة كاما سوترا، إلا أن فاتسيايانا لم يذكرها. لقد حاول الناس دائمًا تجنبها، لكن ممارسة "الجنس الآمن" هي ظاهرة حديثة جدًا. كان سبب هذا التغيير في السلوك الجنسي هو انتشار مرض الإيدز (متلازمة نقص المناعة المكتسب).

يصف مصطلح "الجنس الآمن" النشاط الجنسي الذي لا يعرض المشاركين للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (فيروس نقص المناعة البشرية)، لأن الاتصال الجنسي هو الوسيلة الأكثر شيوعًا لنقل الفيروس. الطريقة الأكثر فعالية لتقليل هذا الخطر أثناء الجماع هي استخدام الواقي الذكري اللاتكس مع مبيد النطاف.

التقليل من المخاطر

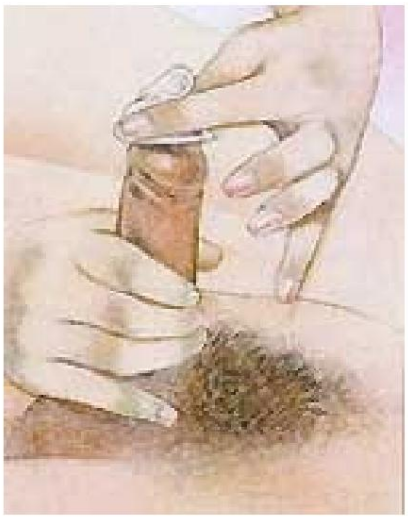
عندما تكون هناك ثقة تامة بين الشريكين، وكلاهما يعرف ماذا

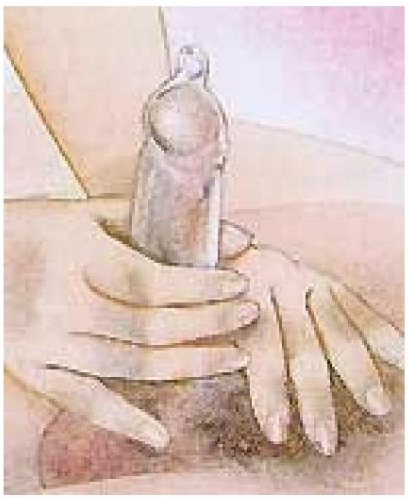
Machine Translated by Google

بما فيه الكفاية عن التاريخ الجنسي لبعضهم البعض للتأكد بشكل معقول من عدم وجود خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، فإن الجنس الآمن ليس له صلة. ولكن هناك دائمًا خطر إصابة الشريك الجنسي الجديد بالعدوى. يجب على الشركاء الجدد دائمًا ممارسة الجنس الآمن حتى يعرفوا بعضهم البعض جيدًا بما يكفي للتأكد من عدم احتمال الإصابة بالعدوى.

الجنس بدون اختراق

كما يعلم العشاق الحساسون، ليس من الضروري أن يحدث الاختراق في كل مرة يمارس فيها الزوجان الجنس. العناق والمداعبة والتدليك كلها تعبيرات عن العلاقة الحميمة، مع الحد الأدنى من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. يمكن أيضًا استخدام الاستمناء المتبادل، ولكن لمزيد من الأمان، يجب على الشريك النشط ألا يسمح لسوائل الجسم بالتلامس مع أصابعه أو يديه، وذلك بسبب الخطر الناتج عن وجود خدوش أو جروح أو جروح مفتوحة.





الواقي الذكري

Machine Translated by Google

إن الواقي الذكري ضروري لممارسة الجنس الآمن، لأنه يقلل إلى حد كبير من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ويوفر حماية فعالة ضد الأمراض الأخرى التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (وضد الحمل).

الاعتراضات الرئيسية على استخدامها هي أن ارتدائها يقطع تدفق فعل الحب وأن أحاسيس الرجل تكون أقل حدة. الإجابة على المشكلة الأولى هي الاعتياد على جعل هذه المهمة تجربة مثيرة لكلا الشريكين وجزءًا لا يتجزأ من المداعبة. والاعتراض الثاني صحيح إلى حد ما، ولكن في كل الأحوال فإن فقدان الإحساس البسيط هو بالتأكيد ثمن زهيد مقابل الحماية من فيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض المعدية مثل الزهري والهربس.

وضع الواقي الذكري

أخرج الهواء

عند وضع الواقي الذكري على نهاية القضيب، قم بإخراج الهواء من طرفه عن طريق الضغط عليه قليلاً.

Machine Translated by Google

قم ببسطه إلى قاعدة القضيب

استخدم يدك الأخرى لتدحرج الواقي ببطء وبلطف إلى قاعدة القضيب.

انسحاب

ذكره بكيفية إمساك الواقي الذكري على قضيبه بعد القذف وإزالته قبل أن يصبح قضيبه مترهلاً.

استخدام الواقي الذكري

اجعل وضع الواقي الذكري على قضيب حبيبك فعلًا مثيرًا ومحببًا، وجزءًا من الفعل الجنسي. ابدأ بتدليك أعضائه التناسلية بلطف، ثم استمنيه بلطف بعد إزالة الواقي الذكري من العبوة، قم بإزالة الهواء من طرفه عن طريق إمساكه بين السبابة والإبهام (قد يتسبب الهواء المحبوس في كسره أثناء الاستخدام).

ثم ضعها بحركات حسية. إذا كان شريكك غير مختون، فاسحب القلفة قبل فتح الواقي الذكري.

تقبيل الجسد

على الرغم من أن الشفاه والثدي حساسة بشكل خاص للتقبيل، إلا أن معظم الجسم، بما في ذلك الأطراف، يتفاعل مع التقبيل؛ بشكل عام، كلما اقتربنا من الأعضاء التناسلية، كلما كانت المتعة أقوى ولا تقاوم. ليست هناك حاجة لأن يكون أي من الشريكين سلبيًا، لأن قبلات الجسد يمكن أن يستمتع بها كلا الشريكين في نفس الوقت، خاصة إذا كانا مستلقين جنبًا إلى جنب. يقول كاما سوترا، دون الخوض في التفاصيل، أن شدة القبلة تختلف باختلاف المكان الذي يتم تطبيقها فيه من الجسم، ويمكن أن تكون "معتدلةً، ومتقلصة،

Machine Translated by Google

مضغوطة أو ناعمة".

الفخذين

تقبيل الفخذين يسبب أحاسيس مثيرة للغاية في الظهر والعمود الفقري

قم بتقبيل الظهر بخفة أو العق طول العمود الفقري لشريكك.

مداعبتها وتقبيلها

عزز تأثير قبلاتك من خلال دمجها مع المداعبات الحسية.

قبلة على الثديين

القبلات الفعالة هي تلك التي يتم تقديمها بخفة على طول الثديين بالكامل، في حين يجب مص الحلمات أو عضها. الحلمات

Machine Translated by Google

تستحق اهتماما خاصا، لأن تحفيزها مثير للغاية بالنسبة للعديد من النساء. يكرس العاشق اليقظ عاطفة خاصة لتقبيل ومداعبة ثدي شريكه، حيث أن ذلك يجلب الرضا العاطفي وهو أمر مثير. إذا تم تجاهل الثديين لصالح الأعضاء التناسلية، تصبح المرأة غير راضية.

التقبيل واللعق

انتبهي بشكل خاص إلى المناطق الحساسة مثل الثديين والحلمتين وداخل الفخذين وظهر الركبتين. كلما زادت قدرتك على التحكم في نفسك في تأخير لحظة الاختراق، كلما زادت المكافأة عند حدوثه. إن تغطية جسد شريكك بالقبلات، أو لعقه بالكامل ("حمام القطط")، هي طريقة رائعة لزيادة ترقب الفعل الجنسي.

Machine Translated by Google

الخدش

مع الاعتراف بأن العشاق غالبًا ما يستخدمون أظافرهم للتعبير عن العاطفة في الفراق أو اللقاء أو المصالحة بعد القتال، ينص كاما سوترا على أن استخدام الأظافر يجب أن يقتصر على أولئك الذين يستمدون المتعة منها.

في كاما سوترا الهند، كما هو الحال في الثقافات الأخرى قبلها وبعدها، كانت علامات العاطفة على صدر أو حلق امرأة شابة تخبر العالم أنها تعتبر شهوانية. هذه العلامات التجارية تثير الإعجاب. يوضح فاتسيايانا أنه "عندما يرى شخص غريب فتاة صغيرة من بعيد وعليها آثار أظافر على ثدييها، فإنه يشعر بالحب والاحترام لها". وينطبق الشيء نفسه على الرجل الذي لديه علامات أظافر. وفقًا لـ كاما سوترا، يتم عمل العلامات أيضًا ليتذكر العشاق بعضهم البعض عندما يكونون منفصلين: "إذا لم تكن هناك علامات أظافر لتذكير الشخص بلحظات الحب، فسوف يتضاءل الحب كما هو الحال عندما لا يحدث الفعل الجنسي، ومع ذلك لا ينبغي ترك علامات الأظافر على النساء المتزوجات، ولكن يمكن عمل أنواع محددة من العلامات على أعضائهن التناسلية، للتذكير بتأثيرات العلامة التجارية الأظافر والقضمات."

الخدش

Machine Translated by Google

على الرغم من أن الكاماسوترا لا تنص على أن استخدام أظافرك لتمييز بشرة بعضكما البعض هو ذوق عام، فمن الواضح أنها تعتبره سلاحًا مفيدًا في ترسانة العاشق. إذا كان الخدش مبنيًا على العاطفة وليس الغضب أو القسوة، فقد يجده الشركاء أحيانًا مسليًا.

ضغط الأظافر

اضغط بقوة كافية لترك علامات، ولا تمزق الجلد.

طقوس الضرب من الحب

يصف كاما سوترا أساليب عديدة من طقوس الضرب غير المؤذية التي يمكن أن يستخدمها الشركاء لزيادة الإثارة قبل وأثناء ممارسة الجنس. تم وصف أربعة أنواع من الضربات: بظهر اليدين، بأصابع منقبضة قليلاً، بقبضات اليد، وبراحتي اليدين. تكون الضربات أكثر فعالية على الكتفين والرأس والمسافة بين الثديين والظهر والحجاب الحاجز والجوانب. قد يقوم العشاق المعاصرون بتوجيه ضربات خفيفة لبعضهم البعض بشكل عفوي.

Machine Translated by Google

آخر، لكن العنف يعتبر من المحرمات في مجتمعنا -فالناس يخافونه، ولديهم أسباب وجيهة لذلك. وعلى الرغم من أن كاما سوترا تشير إلى أن المرأة ترد بالمثل ضربات الرجل، إلا أن العديد من النساء يخشين أن يتم رفضهن بسبب هذا السلوك. أولئك الذين يستمتعون بالعنف الشعائري يتعرضون للوصم في مجتمعنا، بالإضافة إلى كونهم هدفًا للعديد من النكات. لكن عشاق الضرب سيخبرونك أن الضربة الخفيفة براحة اليد لا تؤذي حقًا، ولكنها توفر إحساسًا بالوخز قصيرًا ومثيرًا، وأنه إذا تلقيت ما يكفي من الضربات، فسيصبح جسمك مثارًا للغاية. هناك بعد عاطفي أيضا.

نظرًا لأن فعل الضرب، على الرغم من كونه طقوسًا عدوانية، يعتقد الكثير من الناس أن الفعل العدواني المصطنع يمكن أن يكون استفزازيًا بدرجة كافية لإثارة المشاعر وإثارة غضبك إلى درجة أنك تقاوم وبالتالي تتسبب في قتال مرح. يؤدي ذلك إلى زيادة مستويات الأدرينالين لديك، وعندما تزيد، تصبح متحمسًا.

استخدام الشعر

الانبهار الأبدي الذي يمارسه شعر المرأة على الرجل يعترف به الكاماسوترا، الذي ينص على أن من الفنون التي يجب على المرأة أن تتعلمها "تصفيف شعرها بالمراهم والعطور وتضفيره". إن القوة المثيرة لشعر المرأة متبادلة عندما يشعر الشريك، من خلال الإعجاب به ومداعبته، بمشاعر الرغبة تجاهها، والتي يتولى بعد ذلك مهمة إشباعها. في زمن فاتسيايانا، كان الشعر الطويل محبوبًا لدى كل من النساء والرجال. الآن، كما كان الحال في السابق، يعد هذا رصيدًا عظيمًا في لعبة الحب. شعر العانة

Machine Translated by Google

كما أنها تلعب دورًا مهمًا في مداعبة الفعل الجنسي، وبالنسبة للعشاق، فإن رؤية شعر العانة لبعضهم البعض والشعور به يبشر بمتعة الفعل الجنسي. لكن فعل مداعبتهن لا يجب أن يقتصر على المداعبة، لأنه بعد الفعل الجنسي يمكن أن يعبر عن الحنان ببلاغة بقدر ما يمكن أن يظهر الرغبة في ممارسة الحب مرة أخرى.

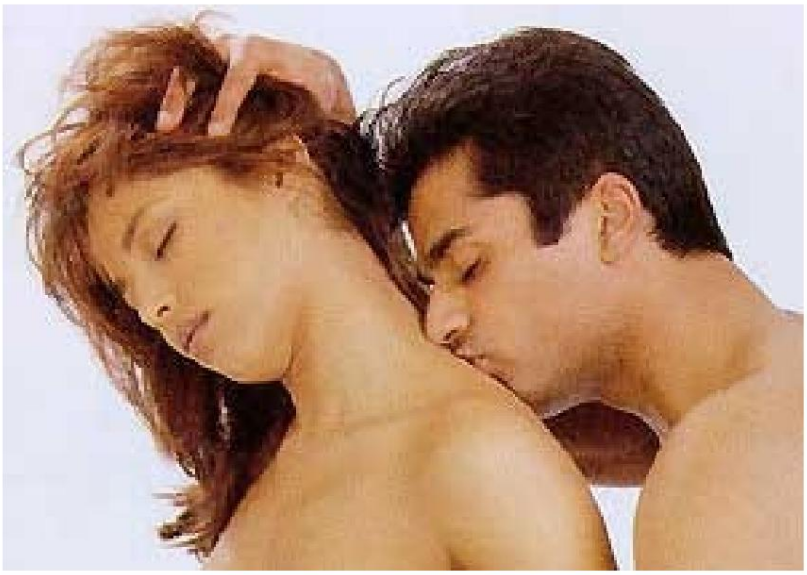
ينبغي لمسها بلطف -مداعبتها، بدلاً من جرها.

لمسة خفيفة

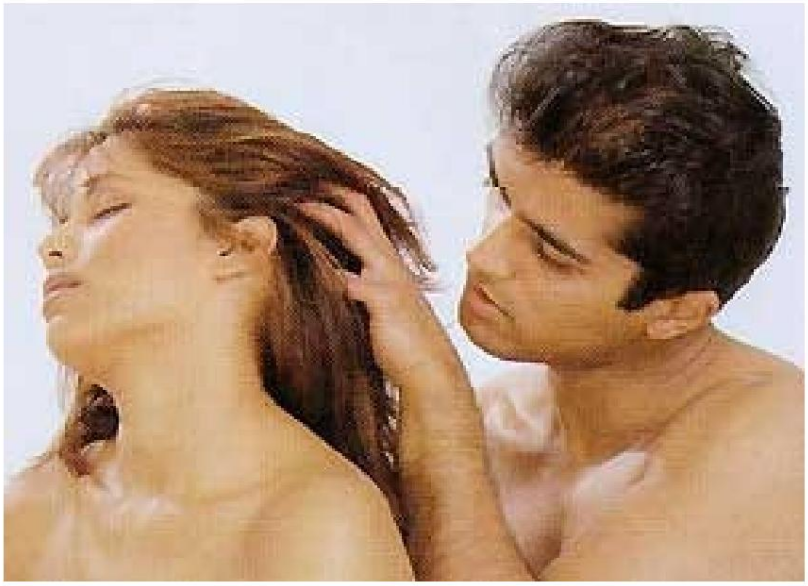
عندما يكون لدى المرأة شعر طويل، فإنه يمكن أن يتساقط بشكل يشتت انتباهها على وجهها وثدييها ويفرك بلطف على جسد شريكها العاري. إذا كانت طويلة بما فيه الكفاية، يمكن للمرأة أن تلفها حول أكتاف الرجل وصدره. وإذا كانت في الأعلى، فيمكنها وضع نفسها بحيث تمررها بشكل استفزازي على كامل جسد الرجل، بما في ذلك قضيبه، وبالتالي تزيد رغبته فيها.

اللمس المتحكم فيه

حرك جسمك بعيدًا حتى يلمس شعرك فقط جلده.



Machine Translated by Google



كشف الرقبة

يمكن أن يكون شعر المرأة النظيف اللامع منشطًا جنسيًا قويًا، مما يدعو حبيبها إلى اللعب به ودفن وجهه ويديه فيه. قوامه ولمعانه جذابان في حد ذاته، ولكن عندما يتم رفعه ليكشف عن رقبة ناعمة ورقيقة، تكون فرحة العاشق أكبر. في بعض الأحيان يختار الرجل هذا الطريق ليكشف عن رغبته للمرأة، وعادة ما تجلب الدلالات الحيوانية لهذا النوع من المقاربة من الخلف المزيد من الإثارة للطرفين.

متعة اللمس

اللمسة المحبة هي أحد أهم أجزاء العلاقة الحميمة، فتمرير أصابعها من خلال شعر شريكها بينما يفعل الشيء نفسه معها، يمكن للمرأة أن تزيد بشكل كبير من متعة اللمس لكليهما. يمكن للعشاق أن يأخذوا هذا أبعد قليلاً كذلك عن طريق تمشيط شعر بعضهم البعض أو تدليكهم.

Machine Translated by Google

التدليك الحسي

ولم يذكر كاما سوترا التدليك، على الرغم من استخدامه منذ آلاف السنين كوسيلة لتخفيف التعب والتوتر.

ومع ذلك، لأننا نربط اللمس بالجنس، فإننا نميل إلى تجنب لمس أنفسنا خوفًا من أن يساء فهمنا. ويمكن لهذه العادة أن تمتد، بشكل غير لائق، إلى شركائنا، بحيث نركز على التعبير الجنسي البحت، ونتجنب أي لمس حسي منهجي.

من خلال تجاهل قوة التدليك، يفقد العديد من العشاق مصدرًا للمتعة الكبيرة، فضلاً عن كونه وسيلة لجعل الجسم أكثر تقبلاً واسترخاءً لممارسة الجنس. الهدف من التدليك الحسي، سواء انتهى بالجنس أم لا، هو أقصى قدر من الاسترخاء، ولذلك من المهم خلق بيئة مريحة لتطبيقه.

قد يكون السرير الكبير المزود بمرتبة ثابتة، أو حتى ملاءة على الأرض، مناسبًا. ضع وسائد أو وسائد تحت رقبة شريكك وظهره وكاحليه. تأكد من أن الغرفة دافئة ومضاءة بشكل خافت، مما يضمن الخصوصية الكاملة.

يمكنك استخدام حركات التدليك بشكل فردي، مجتمعة

Machine Translated by Google

اثنين أو أكثر منهم، أو قم بعمل تسلسل كامل، بدءًا من القدمين وحتى الرأس.

الظهر والعمود الفقري

اعمل صعودًا من الأرداف باستخدام الضغط المثير اللطيف. أبقِ يديك مفتوحتين ومستويتين مع بعضهما البعض، مع تحريك إبهاميك للأمام من العمود الفقري. قم بالتمرين وصولاً إلى قاعدة الرقبة ثم إلى الكتفين، ثم إلى الجانبين حتى الأرداف.

كرري هذا التدليك مرتين أو أكثر حسب رغبة شريكك.

الكتفين والرأس

قم بتدليك مقدمة الكتفين وجوانب الرقبة والخدين والفك والصدغين والجبهة. ثم مرري أصابعك بخفة على ذقنك وشفتيك وعينيك وأنفك.

يحب العديد من الأشخاص أيضًا تدليك الجزء العلوي من رؤوسهم، في إجراء مشابه لتلك المستخدمة عند غسل شعرهم.

القدمين والساقين

ابدأ بتدليك أصابع قدميك والمناطق الواقعة بينهما. ثم قم بتمرير راحتي يديك بقوة على باطن ومشط قدميك.

Machine Translated by Google

ثم ارفع ساقًا واحدة في كل مرة وقم بتدوير كل قدم بلطف لبضع دقائق حتى تسترخي. أخيرًا، اعمل على الكاحلين والساقين والجزء الخلفي من الفخذين.

اجلس قريبًا

لتجنب آلام الظهر، اجلس بالقرب من جهاز الاستقبال حتى لا تضطر إلى الميل إلى الأمام.

يدعم

قم بتدليك ساقك بيد واحدة بينما تمسكها بقوة باليد الأخرى.

Machine Translated by Google

موضع

من الأسهل تدليك قدميها وكاحليها وساقيها إذا كانت مستلقية على بطنها.

الأرداف N

اضغط بقوة وحرك يديك بحركة دائرية قوية فوق الأرداف -يحب معظم الأشخاص الضغط على هذه المنطقة. ثم اضغط برفق وبشكل متزايد حتى تقوم يديك بتنظيف الجلد. انتهي من العجن والضغط على ردف واحد في كل مرة.

Machine Translated by Google

الأسلحة والصدر

اعملي للأسفل من مقدمة الكتفين إلى الصدر والبطن، ودلكي الثديين والحلمات بخفة. ثم قم بتدليك ذراعيك بلطف، مع التحرك للأسفل مرة أخرى.

ثم حرك فخذيك لأعلى، وقم بعمل حركات دائرية بيديك (اليد اليمنى في اتجاه عقارب الساعة، واليد اليسرى عكس اتجاه عقارب الساعة).

قم بتدليك الفخذين والفخذ، مع الضغط اللطيف على منطقة العانة والسرة، حيث تشعر بالسعادة للغاية. انتقلي إلى الوركين ثم مرري أطراف أصابعك على ثدييك أو صدرك، وقم بتدليكهما بلطف.

حركة اليد

عند التدليك من الفخذين، قومي بحركات دائرية بيديك.

Machine Translated by Google

ألتو داس كوستاس

بالنسبة للجزء العلوي من الظهر، اعمل أولاً على العضلات بين لوحي الكتف وقاعدة الرقبة، ثم انزل بيديك وقم بتدليك جانبي شريكك بأطراف أصابعك.

أخيرًا، اضغط على الكتفين، وقلل الضغط على الجزء الخلفي من الرقبة.

استخدام زيت التدليك

عادةً ما يأتي تطبيق زيت التدليك البارد بمثابة صدمة لجلد المتلقي -كل زيوت التدليك تعمل بشكل أفضل عندما يتم تسخينها مسبقًا عن طريق فركها لبضع ثوان بين اليدين. دهن كل منطقة من جلد شريكك بالزيت قبل تدليكها مباشرة، بدلًا من تزييتها.

Machine Translated by Google

ضعيه على جسمك بالكامل أولاً: ضعي كمية صغيرة على الجزء الذي تريدين تدليكه، وافركيه بلمسات لطيفة ولكن ثابتة. بعد التدليك، يمكنك السماح للزيت باختراق جلد شريكك، وإزالته بلطف بمنشفة، أو بشكل أكثر فعالية، بالكحول، على الرغم من أن الجو بارد، يمكن للكحول أن يبطل التعويذة.

زيوت التدليك والمواد المضافة

يمكنك تدليك شريكك بأيدٍ جافة، لكن حركاتك ستكون أكثر سلاسة وفعالية، خاصة إذا كنت عديمي الخبرة، إذا كنت تستخدم زيت التدليك أو المستحضر. هناك مجموعة واسعة من الزيوت المناسبة، العديد منها مشتق من المكسرات (بشكل رئيسي جوز الهند) أو الخضروات. يمكن استخدام الزيوت الطبيعية، مثل اللوز والزيتون وبذور العنب وعباد الشمس، كزيوت أساسية معطرة بإضافة الزيوت الأساسية، ومن بينها الباتشولي وخشب الصندل والإيلنغ والياسمين والورد. لإنتاج ما يكفي من الزيت لجلسة تدليك، أضف 12قطرة من الزيت العطري الذي اخترته إلى حوالي 30مل من الزيت الأساسي.

زجاجات زيت التدليك

التدليك للإثارة الجنسية

يمكنك جعل الحب أفضل عندما يكون جسمك مسترخيًا بالتدليك، لكن إذا كنت تريد استخدام التدليك للإثارة بدلًا من مجرد الاسترخاء، فانتقل من اللمس القوي إلى إجراء أكثر لطفًا. على سبيل المثال، رسم خط من جانب إلى آخر عبر الصدر والثديين والحلمات بأطراف أصابعك يمكن أن يكون أكثر إثارة لكما.

Machine Translated by Google

من الحركات الأكثر قوة للتدليك التقليدي.

تستجيب العديد من المناطق الأخرى من الجسم لمسة "الريشة" المستمرة، بما في ذلك الرقبة والذراعين الداخليين والفخذين والسرة والأرداف والساق وأصابع القدم.

لا تحتاج إلى تقييد نفسك باستخدام يديك؛ استلقي على شريكك وافركي جسدك على جسده، أو استخدمي قدميك وأصابع قدميك لاستكشاف الأماكن المخفية وإعطائكما أحاسيس جديدة. إذا كانت هناك الكيمياء الصحيحة بين الزوجين، فإن جميع مناطق الجسم تقريبًا ستكون حساسة جدًا للمس الجنسي ويمكن تحفيزها لإعطاء المتعة وزيادة الترقب للعمل الجنسي.

لمسات التدليك الأساسية

يمكنك تعلم ضربات التدليك الأساسية بسرعة كبيرة، ويوصى بجميع الإجراءات التالية.

فلوراج

مرر راحتي يديك على جلد شريكك، مع وضع وزن جسمك خلف الحركة. يجب استخدام هذا الفعل في بداية ونهاية التدليك في كل منطقة.

عجين

اثنِ يديك بلطف واعجن اللحم بحركة سلسة ومتساوية.

بيتريساج

حرك مفاصلك وإبهامك في دوائر على طول عمودك الفقري لتخفيف توتر العضلات. لكن لا تقومي بتدليك البثرة نفسها.

نحت

مع إبقاء أصابعك مسترخية، قم بسلسلة من الضربات النشطة بطرف يدك، مثل الكاراتيه، ولكن بلطف أكثر. أبقِ أصابعك مسترخية وليست متصلبة.

قرع والأيدي المقعرة

Machine Translated by Google

يتضمن القرع النقر الخفيف والإيقاعي، في حين تتضمن الحجامة النقر على الجسم بالأيدي المقعرة بالتناوب مع الأصابع معًا والإبهام مطويًا للداخل. مهما كانت تقنية التدليك التي تختارها، قم دائمًا بحركات إيقاعية ومتناسقة وكاملة.

استخدمي الزيت المناسب واستشيري شريكك فيما يتعلق بالضغط الذي يجب استخدامه، فالتدليك يجب أن يكون دائمًا متعة لكما.
علاوة على ذلك، يجب أن تتعلم نسيان احتياجاتك الخاصة مؤقتًا والتركيز على متعة شريكك. بهذه الطريقة ستحقق الهدف المنشود وهو أن تكون قادرًا على إعطاء المتعة والحصول عليها بشكل كامل.

احتضان الحليب والماء

عناق مثل "خليط من الحليب والماء" هو ما يحدث عندما يكون الرجل والمرأة "في حالة حب شديدة، ودون التفكير في أي ألم أو أذى، يحتضن كل منهما الآخر كما لو كانا يدخلان جسد بعضهما البعض بينما المرأة يجلس في حضن الرجل، أو

Machine Translated by Google

أمامه أو على السرير."

يحمل هذا العناق اسمًا يوحي بالاتحاد التام، ويصف كيف يحاول العشاق الاندماج في بعضهم البعض، جسديًا بشكل أساسي.

تسلق الشجرة

عندما تضع المرأة إحدى قدميها على قدم حبيبها والأخرى على أحد فخذيه، وتمرر إحدى ذراعيها حول ظهره والأخرى على كتفه، وتغني بصوت منخفض، وتتحدث بهدوء وتذكر التسلق. له للحصول على قبلة ."

Machine Translated by Google

صباحا خليط السمسم مع الأرز

عندما يكون العشاق مستلقين على السرير ويعانقون بعضهم البعض بشدة

Machine Translated by Google

أن ذراعي وفخذي أحدهما تتشابك مع أذرع وفخذي الآخر في احتكاك متبادل".

يستحضر اسم هذا العناق بشكل شاعري الاتحاد الكامل للأجسام والأطراف، مما يزيد من اتصال الجلد بالجلد إلى أقصى حد، وهو ما تم وصفه هنا.

تشابك الزاحف

"عندما تلتصق المرأة بالرجل كالكرمة، تخفض رأسه إلى رأسها رغبة في تقبيله، وتصدر صوتًا ناعمًا، وتحتضنه وتنظر إليه بمحبة."

ومن هذا الوصف يبدو أن فاتسيايانا افترض أن النساء سيكونن أقصر من الرجال، وهو الأمر الذي ربما كان شائعًا في عصره، كما هو اليوم.

Machine Translated by Google

إن sut sutالذي يشير إليه هو وسيلته لمحاولة وضع أصوات غير واضحة في الكلمات.

عناق الفخذ

"عندما يضغط أحد العاشقين على فخذي الآخر أو كليهما بقوة بين فخذيه."

الإثارة الكاملة

في هذا الوضع، ينتقل العشاق بشكل طبيعي إلى الجماع، عندما يتم إثارة كلاهما بشكل كامل.

بالإضافة إلى الجمع الفوري بين الفخذين، يمكن لهذه الحركة أيضًا أن تجعل العشاق على اتصال مع الأعضاء التناسلية لبعضهم البعض، مما يساعد على زيادة الإثارة والرغبة.

عناق الجبين

"إذا لمس أحد العاشقين فم الآخر وعينيه وجبهته."

يعتبر غمز الأنف، خاصة عندما يقترن بالقبلات، طريقة جيدة لزيادة العلاقة الحميمة والثقة والإثارة الجنسية.

Machine Translated by Google

عناق الثديين

«إذا وضع الرجل صدره بين ثديي المرأة فعصرها».

يحفز هذا العناق حلمتيك في نفس الوقت، مما يجعله بديلاً مثيرًا لتقبيل الحلمتين أو تحفيزهما بيديك.

تحضير الجسم

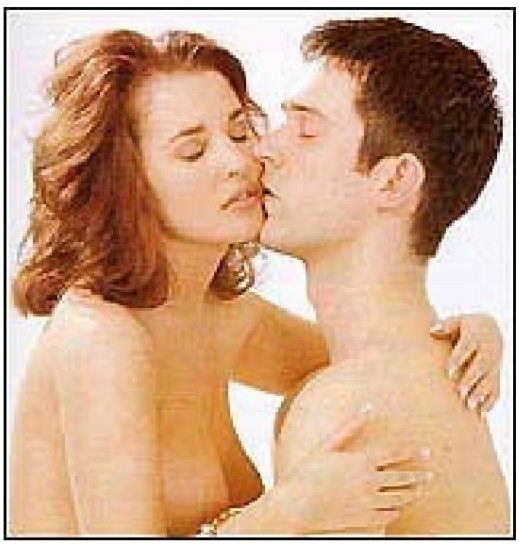
في التقليد الهندوسي الذي أنتج كاما سوترا، يُنظر إلى جسد الإنسان كوسيلة للتعبير عن الروحانية -وفي الغرب لعدة قرون كان يُنظر إليه على أنه شيء خاطئ. يتم الاحتفال بالجنس باعتباره سرًا مقدسًا، والتماثيل المثيرة والمنحوتات الجدارية التي تظهر في المعابد في جميع أنحاء الهند هي شهادة على هذا الاعتقاد القديم. ينص التقليد الهندوسي على أن الجسد يستحق أن يُعامل باحترام، وفي الجزء الذي يصف الجسد

"حياة المواطن" تتناول كاما سوترا بالتفصيل الرعاية التي يجب أن يتلقاها:

"بعد الاستيقاظ في الصباح وإشباع احتياجاته الفسيولوجية، يجب على رب الأسرة أن ينظف أسنانه، وأن يضع على جسده كمية محدودة من المراهم والعطور، وقطرات للجفون والعينين، وأن يدهن شفتيه بمادة اللاكتاكا (أ) صبغ) ، وانظر إلى نفسك في المرآة.

وبعد أن يأكل أوراق التنبول وغيرها من المواد التي تعطر النفس، عليه أن يمارس نشاطه المعتاد. يستحم يوميًا، ويدهن جسده بالزيوت كل يومين، ويضع مادة رغوية على جسده كل ثلاثة أيام، ويحلق رأسه (بما في ذلك وجهه) كل أربعة أيام وأجزاء أخرى من جسده كل خمسة أو عشرة أيام. كل هذه الأشياء يجب القيام بها دائمًا ويجب أيضًا إزالة العرق تحت الإبط."

Machine Translated by Google



تتغير العادات الثقافية، ولم تعد التفاصيل مهمة كما كانت في البداية. وبعد مرور ألفي عام، تظل النظافة أولوية لجميع العشاق تقريبًا، وبالنسبة للكثيرين، يؤدي استخدام العطور إلى تحسين الاتصال الجنسي. تأكد من أن العطر الذي تستخدمه على شعرك وجسمك يرضي الشخص الآخر.

سواء كنت رجلاً أو امرأة، فإن الرائحة التي لا تناسبك من المرجح أن تنفر شريكك -في حين أن الرائحة التي تناسبك ستجعل ممارسة الجنس أفضل.

حمام

إن الاستحمام معًا أو الاستحمام معًا ليس صحيًا ومنعشًا فحسب، بل إنه أيضًا يضبط الحالة المزاجية للحب. يمكن أن يكون حوض الاستحمام أو الدش مكانًا مثيرًا لممارسة الحب (احذر من الانزلاق)، أو مقدمة للنوم.

Machine Translated by Google

عطر الأنفاس

يمكن أن تضعف رائحة الجسم العاطفة بسهولة، وهذا بالإضافة إلى رائحة الفم الكريهة يمكن أن يدمرها تمامًا. ولحسن الحظ، فإن مزيلات العرق ومعطرات التنفس متاحة بسهولة في السوق وربما تكون أكثر فعالية من أوراق التنبول التي اقترحها فاتسيايانا.

أولئك الذين يعانون من رائحة الفم الكريهة غالباً ما لا يدركون المشكلة -في بعض الأحيان لأن شركائهم لا يريدون ذكرها. إذا كنت تشك في أن لديك رائحة فم كريهة، فاطلب من شريكك أن يكون صادقًا معك. ومع ذلك، يجب على أي شخص يعاني من رائحة الفم الكريهة الشديدة والمستمرة أن يطلب المشورة الطبية بدلاً من مجرد التستر على المشكلة.

خلق المناخ

إن إعداد الغرفة التي ستمارس فيها الحب بعناية لا يقل أهمية عن إعداد جسمك. الآن، كما في زمن كاما سوترا، فإن ما يشعر به الزوجان في مشهد الحب له أهمية كبيرة، وإلى جانب تزيين الغرفة بالزهور واستخدام العطور، كما يقترح فاتسيايانا، هناك العديد من الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها لإنشاء الحب. المناخ المناسب.

تأكد أولاً من أن الغرفة في البرد دافئة بدرجة كافية (ولكنها ليست خانقة) وأنها باردة جدًا في الحرارة. إنها فكرة جيدة أن توفر موسيقى محيطة -ليست عالية جدًا أو صاخبة، لأن ذلك لن يؤدي إلى اتحاد جنسي سلس، وليست رتيبة جدًا، لأنها ستجعلك تشعر بالنعاس.

تختلف الأذواق الموسيقية بشكل كبير، لكن من المهم اختيار ما يجعل كلا الشريكين يشعران بالاسترخاء وفي نفس الوقت يقظان ومنتبهان لبعضهما البعض. بطبيعة الحال، لن ترغب في أن يتم إزعاجك، لذا إذا لم يكن لديك جهاز للرد الآلي، فمن الأفضل إيقاف تشغيل الهاتف أو رفعه عن الخطاف.

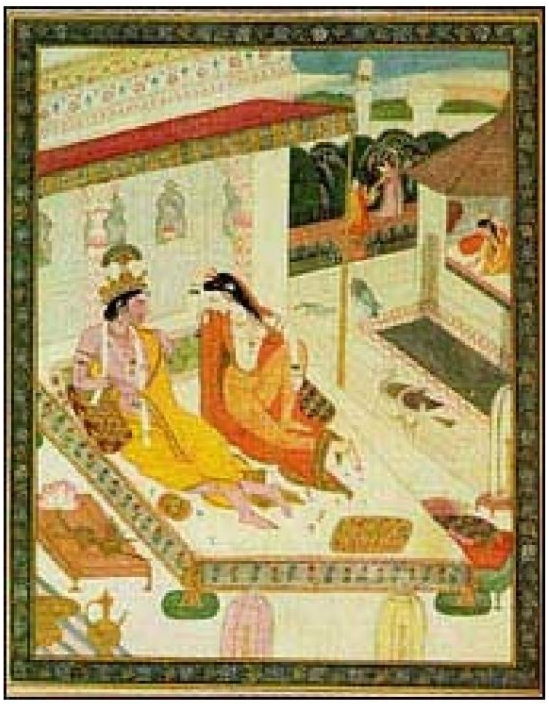
ربما ترتبط الرغبة الجنسية وتعاطي الطعام والشراب بالصورة الشعبية للفجور، لكن عملياً نادراً ما ينجح هذا المزيج. على الرغم من أنه من المغري أن تسبق علاقتك الجنسية بتناول وجبة كبيرة، أو الأسوأ من ذلك، مع الكثير من الكحول.

Machine Translated by Google

مدمنو الكحول، فإن هذا لن يفيد أي من الشريكين، بغض النظر عما إذا كان أحدهما أو كليهما يفرط في تناول الطعام. عادةً ما يكون الجماع الجنسي أفضل بمعدة راضية، ولكن ليس ممتلئة جدًا، وبعقل صافي.

سيناريو الحب

على الرغم من أن العالم قد تغير كثيرًا منذ الأيام التي تمت فيها كتابة كاما سوترا ، إلا أنه في الاستعداد للحب، لا يزال من المفيد اتباع نصيحة فاتسيايانا، التي توصي بأن تحتوي غرفة النوم "المعطرة بالعطور النفاذة، على سرير ناعم ولطيف مرئي، مغطاة ببياضات بيضاء نظيفة وأكاليل وباقات من الزهور ووسادتين، واحدة عند الرأس والأخرى عند أسفل السرير، ويجب أن يكون هناك أيضًا نوع من الكرسي الذي توضع عليه المراهم. طيبات الليل، وكذلك الزهور والمواد العطرية، وما يستعمل في تعطير الفم".



Machine Translated by Google

تعطير الغرفة

استخدم البخور أو الزيوت العطرية الدافئة أو البلورات المعطرة لإضفاء رائحة غريبة ومغرية على غرفتك.

تعطير البشرة

عند الاستحمام، استخدمي زيوت الاستحمام المعطرة لتنعيم بشرتك. إذا كنت تفضل الاستحمام على الحمام، استخدم جل الاستحمام المعطر.

Machine Translated by Google

زهور

زيّن غرفتك وعطّرها بالزهور النضرة والعطرة، مثل

Machine Translated by Google

الورود.

الزيوت والمستحضرات

اجعلي المداعبة أكثر إغراءً من خلال فرك زيوت التدليك والمستحضرات المعطرة على جسدك. للحصول على أقصى قدر من التأثير، حاولوا إعطاء بعضكم البعض تدليكًا حسيًا.

الشمبانيا والحرير

تعتبر زجاجة الشمبانيا المبردة والملابس الداخلية الحريرية أو ملابس النوم من المكونات التقليدية لأمسية رومانسية، في المنزل أو في الفندق.

القبلات

يعد الفم من أكثر أجزاء الجسم حساسية، وأكثرها تنوعًا -يمكنك استخدام شفتيك ولسانك لتقبيل أو لعق أو مص أو استنشاق أو قضم أي منطقة من جسم شريكك. التقبيل هو فن في حد ذاته، ويدرك كاما سوترا قوته في التعبير من خلال وصف أنواع مختلفة من القبلة بالتفصيل واقتراح متى يكون ذلك مناسبًا.

ومهما كانت حدتها، فإن القبلة على الشفاه تجمع بين الحواس الثلاث اللمس والذوق والشم، وكل واحدة منها يمكن أن تنتج استجابة عاطفية قوية. وتتراوح القبلات من الاتصال السريع إلى الإيلاج العميق باللسان، حيث يمكن أن يكون إيقاع الإيلاج مساوياً لإيقاع الجماع الجنسي المتزامن. هناك العديد من الاختلافات. ربما تصف كاما سوترا أنواع القبلات بمثل هذه التفاصيل لأنها كانت في وقتها تُنسى في كثير من الأحيان كما هي الآن.

القبلة المائلة

Machine Translated by Google

عندما يميل رأسا العاشقين تجاه بعضهما البعض ويقبلان، تسمى هذه القبلة "إمالة".

'

واحدة من أكثر الطرق الطبيعية للتقبيل هي إمالة رأسك قليلاً إلى أحد الجانبين، مما يسمح بأقصى قدر من ملامسة الشفاه واختراق اللسان بعمق. إنها طريقة رائعة للتعبير عن العاطفة أثناء المداعبة وزيادة الإثارة الجنسية.

القبلة الجانبية

عندما يدير أحدهما وجه الآخر عن طريق الإمساك برأسه أو ذقنه، فإن ذلك يسمى "القبلة الجانبية".

الرقة والحنان هي المشاعر الرئيسية التي يثيرها هذا النوع من القبلات، وهي مثالية عندما تمارسين الحب ببطء في وضعية المواجهة وجهاً لوجه، أو الوقوف أو الجلوس، أو في بداية المداعبة.

القبلة المضغوطة

Machine Translated by Google

وفقا ل ،Kama Sutraفي نسخة واحدة من هذه القبلة "يتم الضغط على الشفة السفلية بقوة شديدة". والشكل الثاني، الذي يظهر هنا، هو "القبلة المضغوطة بقوة"، حيث يمسك أحد العشاق الشفة السفلية للآخر، ويلمسها باللسان، ثم يقبلها "بقوة كبيرة".

هذه ليست قبلات في الحقيقة، ولكنها مقدمة مثيرة للتقبيل.

القبلة المباشرة

عندما تتلامس شفاه العاشقين بشكل مباشر، تسمى هذه "القبلة المباشرة".

عندما يقبل العشاق بهذه الطريقة ورؤوسهم مائلة للغاية

Machine Translated by Google

بخفة من جانب إلى آخر، اختراق اللسان ليس عمليا.

ولذلك فإن التقبيل المباشر ليس وسيلة للتعبير عن العاطفة الشديدة، بل هو وسيلة لطيفة لإظهار المودة وإظهار المراحل الأولى من الرغبة. إنها نوع القبلة التي يستخدمها العشاق الجدد غالبًا في اللحظات الأولى من علاقتهم الجسدية. استخدم يديك؛ عند التقبيل، استخدمي يديك لمداعبة، والربت، ومداعبة بعضكما البعض.

قبلة الشفة العليا

وفقًا لـ كاما سوترا، عندما يقبل الرجل شفة المرأة العليا، بينما تقبل هي في المقابل شفته السفلية.

'

في هذا الوصف للقبلة، تصف كاما سوترا رد المرأة على قبلة الرجل

-لديه المبادرة -والاسم يشير إلى شفته العليا بينما من الممكن أن يشير إلى شفتها السفلية.

Machine Translated by Google

وهذا يعني أن الرجل هو من يبدأ القبلة، ولكن فيما بعد، في وصفه لفن التقبيل، يوضح الكتاب أن القبلات يمكن أن تبدأها النساء أيضًا. يجب أن ينطبق هذا المبدأ على جميع أجزاء فعل الحب: لا ينبغي للمرأة أن تخاف من أخذ زمام المبادرة. تزايد الشهوانية. تقبيل الشفة العلوية والسفلية لشريكك على التوالي يجعل القبلة أكثر حساسية. المواقف؛ مثل معظم القبلات، يمكن إعطاء هذه القبلة أثناء الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء.

قبلة القفل

تقبيل ثقب المفتاح هو ما يحدث عندما "يأخذ أحد الشريكين شفتي الآخر بين شفتيه". لكن المرأة "لا تتلقى هذا النوع من القبلة إلا من رجل ليس له شارب". وفي وقت هذه القبلة إذا لمس أحدهما بلسانه أسنان الآخر ولسانه وحنكه يسمى هذا "مبارزة ألسنة". وبنفس الطريقة يمكن ضغط أسنان أحدهما على فم الآخر.

هنا، تصف كاما سوترا ما نسميه اليوم "قبلة اللسان"، ويوضح المؤلف أن المرأة، وكذلك الرجل، يمكن أن

Machine Translated by Google

أخذ زمام المبادرة لإعطائها. بالطبع، في هذا النوع من القبلات، تعتبر نظافة الفم الدقيقة أمرًا ضروريًا.

القبلة التي تشعل الحب

وكما يوحي اسمها، فهي قبلة يمكن للمرأة أن تستخدمها لإثارة حبيبها عندما يكون نائماً وتشعر بالرغبة:

"عندما تنظر المرأة إلى وجه حبيبها النائم وتقبله لإظهار نيتها أو رغبتها، يسمى ذلك

"القبلة التي تشعل الحب".

ومن وصفه لهذه القبلة و"القبلة التي تلفت الرأس"، يتضح أن فاتسيايانا لم يكن لديه أي اعتراض على أن تبدأ المرأة الفعل الجنسي.

ومع ذلك، بعد مرور ما يقرب من ألفي عام، لا يزال العديد من الرجال يجدون صعوبة في قبول قيام النساء بذلك. لكن إعطاء القبلات المغرية غالبًا ما يكون وسيلة فعالة جدًا لإثارة حبيبك وإثارته، خاصة في الصباح.

ما إذا كان سيكون له تأثير إذا نام بعد ممارسة الحب هو سؤال آخر.

القبلة التي توقظك

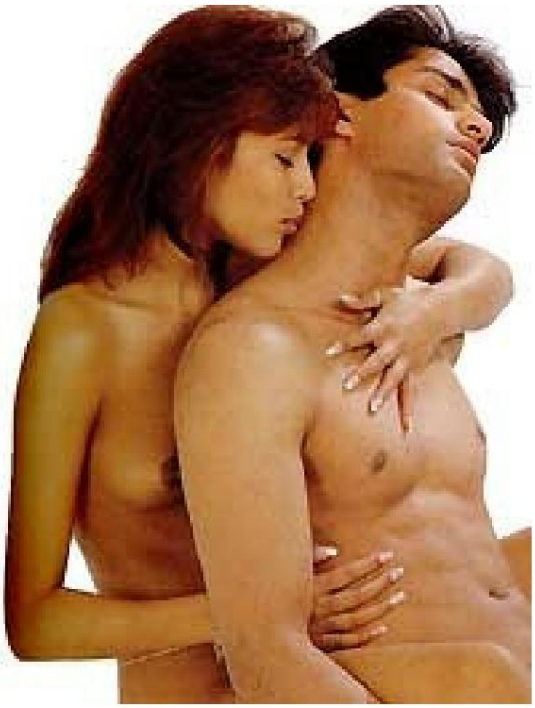
بحسب كاما سوترا، هذه قبلة يمنحها الرجل لشريكته في وقت متأخر من الليل، عندما تكون نائمة، "ليُظهر لها رغبته. وفي مثل هذه المناسبة، يمكن للمرأة أن تتظاهر بالنوم عندما يصل شريكها، وبذلك يعرف نواياه ."

'

Machine Translated by Google

استخدم يديك؛ جعل المداعبات تزيد من مودة القبلة.

أين التقبيل؟ قم بتقبيل ظهر حبيبك ورقبته وأذنيه وخدوده وشفتيه بلطف.



قبلة Vتذهب إلى الرأس

عندما تقبل المرأة حبيبها الذي يعمل، أو يتجادل معها، أو ينظر إلى شيء آخر، بقصد تشتيت انتباهه، تسمى هذه "القبلة التي توجه الرأس".

يمكن لواحدة أو أكثر من القبلات الساخنة أن تأخذ ذهن الشخص بعيدًا عن الأشياء الأخرى، ومثل "القبلة التي تشعل الحب"، تقوده إلى أفكار الحب. إذا كان شريكك من هؤلاء الرجال الذين يعتقدون أن دوره الجنسي هو أن يكون نشيطًا، ويجد صعوبة في الاسترخاء والسماح لك بإمتاعه، فيمكنك التغلب على مقاومته من خلال متابعة قبلاتك من التدليك الجنسي. ثم ينتقل إلى نشاط جنسي أكثر مباشرة، مثل تدليك أعضائه التناسلية أو حتى ممارسة الجنس عن طريق الفم، وسرعان ما سيختفي أي تردد من جانبه.

Machine Translated by Google

"مواقف كاما سوترا"

(1طيور النورس في وضعية الريح

في معظم الأوضاع التي يكون فيها الرجل في الأعلى، يخترق القضيب المهبل من الأسفل، ولكن هنا يكون القضيب والمهبل متوازيين، لذلك تكون الأحاسيس مختلفة قليلاً لكلا الشريكين.

حافظ على ظهرك مستقيما

اركع بين ساقي شريكك وحافظ على استقامة ظهرك للحفاظ على زاوية الاختراق الصحيحة.

القدمين على الأرض

استلقِ مع وضع أردافك بشكل مريح على حافة السرير، وإذا كان طولك يسمح بذلك، ضع قدميك على الأرض.

هناك شيء مهجور في الطريقة التي تنزلق بها المرأة نصف جسدها عن السرير بينما يمد الرجل يده بقوة. لكن

Machine Translated by Google

على الرغم من أن زاوية الاختراق مختلفة، إلا أن البظر يتلقى تحفيزًا أقل من المعتاد. لكي تحصل المرأة على أكبر قدر ممكن من المتعة من هذا الوضع، يجب تحفيز البظر من قبلها أو من قبل شريكها.

(2موقف شجرة الصنوبر

تعتبر هذه الوضعية مثالية للرجال ذوي القضيب القصير، لأنها تسمح بالإيلاج العميق. وباستخدام ساقيها المتشابكتين، تستطيع المرأة التحرك لأعلى ولأسفل وفقًا لإيقاع دفعات شريكها.

امسكها

استخدم كلتا يديك لإمساك خصره.

عبرت القدمين

لف ساقيك حول خصر شريكك وضع قدميك خلف ظهره.

ادعم نفسك

ابتعد عن جسد شريكك وادعم نفسك بيديك وركبتيك.

هذه نسخة من وضعية الأم والأب الأساسية التي تظهر فيها المرأة حماسها للرجل من خلال الالتفاف حوله.

Machine Translated by Google

(3ضع العائق

جمع جدران المهبل معًا ودفع عنق الرحم للأمام، هذا الوضع -

يشبه وضعية ضغط كاما سوترا -فهو يجعل الاختراق صعبًا، وبمجرد إدخاله، يضغط القضيب على عنق الرحم. هناك شدة الإحساس المقابلة

-لدرجة أن الشيخ النفزاوي يحذر من أن المنصب مؤلم للمرأة.

يقترح أنه يجب فقط أن يحاول ذلك رجل ذو قضيب قصير أو ناعم.

دعم الأرداف

استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت الأرداف

مواقف اليد

أمسك أكتاف شريكتك أو مرر يديك تحت ذراعيها أثناء اختراقها.

وفي وصفه لهذا الموقف وآثاره، يُظهر الشيخ النفزاوي فهماً كبيراً للتشريح الجنسي. أعتقد أنه سيكون من الجيد الانتباه إلى تحذيرك. كن حذرًا جدًا عند محاولة ذلك

Machine Translated by Google

هناك.

(4وضعية القبضة بأصابع القدم

لا يستطيع الرجل الدفع بحرية في هذه الوضعية، وهو أمر جيد للتعبير عن الحنان وكفترة راحة من الجماع الجنسي الأكثر قوة. تستلقي المرأة على ظهرها ويدخلها الرجل وهو راكع بين فخذيها.

يثبت نفسه عن طريق الإمساك بالسرير أو الأرض بأصابع قدميه.

دعم اليد

ضعوا أيديكم خلف رقاب بعضكم البعض

تشديد الساق

استخدمي ساقيك لشد خصر شريكك واسحبيه نحوك. هذا أحد الأوضاع التي يمكن للرجل فيها تغيير زاوية الاختراق بمجرد الميل بشكل أقرب أو بعيدًا عن حبيبته.

Machine Translated by Google

(5الوضع Dوالمقلوب

ومن خلال ضم فخذيها معًا، تستطيع المرأة زيادة الضغط اللطيف على عضو شريكها. عندما يكون التوتر بين المهبل والقضيب كبيرًا، يجب على الرجل تبديل الدفعات الخفيفة بأخرى أكثر قوة.

ارفع ساقيها

أبقِ ساقيها معًا، وارفعهما للأعلى وأرحهما على فخذيك الصدري

اضغط على فخذيها بفخذك وأنت تخترقها بلطف، وهذا وضع ممتاز للرجال الذين يحتاجون إلى الكثير من الاحتكاك بقضيبهم للوصول إلى النشوة الجنسية. ومع ذلك، وبما أنه لا يحفز المرأة كثيرًا، فيجب استخدام طرق أخرى -مثل الجنس الفموي أو العادة السرية -لمنحها المتعة.

Machine Translated by Google

(6وضعية ذيل النعامة

يمكن للرجل ببساطة أن يدفع أو يغير أحاسيس كليهما عن طريق رفع أو خفض المرأة لتغيير عمق وزاوية الإيلاج. إذا قمت بذلك، يجب أن تمسكها بيديك تحت كليتيها.

ارفع أرجل شريكك

ركع عند قدمي شريكتك، وارفع ساقيها وضعهما حول رقبتك قبل اختراقها

الوضع العمودي

يبقى رأسك وكتفيك فقط على السرير. هذا الوضع له علاقة بتخيلات الذكور أكثر من الرضا الجنسي للإناث. إذا كانت المرأة سعيدة بإرضاء شريكها بما يشبه الوثن (بعد كل شيء، فهو عمليا مقلوب رأسا على عقب!)، فلا بأس بذلك. لكن ضع في اعتبارك أن هذا قد يتسبب في تلف الجهاز

Machine Translated by Google

عمودها الفقري ورقبتها.

(7منعطفات موقف التنين

تسمح هذه الوضعية بأقصى قدر ممكن من الإيلاج، لذا لا ينبغي للرجل أن يحاول القيام بذلك قبل أن يتم إثارة شريكته بشكل كامل ويتم تكبير مهبلها.

رفع الساقين

حافظ على ساقيك معًا ومستقيمتين قدر الإمكان .

استخدم إحدى يديك لدفع ساقي شريكك إلى الخلف قدر الإمكان واليد الأخرى لتوجيه القضيب إلى داخل المهبل

هذا الموقف هو وسيلة غير شخصية للغاية للإنسان لإرضاء نفسه. يتم حجب الاتصال بالعين بسبب أرجل المرأة المرتفعة، والتي تجعل محاولتها لإبقائها بهذه الطريقة التجربة غير مريحة لها، وحقيقة أن ساقيها معًا لا تسمح بتحفيز البظر بواسطة القضيب. سأستخدم حق النقض ضده.

Machine Translated by Google

(8وضعية دودة القز تصنع شرنقة مستلقية على ظهرها على السرير، ترفع المرأة وتفتح فخذيها لتعريض البظر لتحفيز قوي.

كن متقبلاً

ضعي يديك على كتفيه، وعقدي قدميك خلف ظهره وقومي بحركات لأعلى ولأسفل استجابة لحركة شريكك.

ومن الفوائد العظيمة للمرأة أنها من خلال إبقاء أرجلها مفتوحة يمكنها أن تتخيل أن مهبلها عبارة عن زهرة. وبعد ذلك، عندما يتم تحفيزك، يمكنك أن تتخيل تفتح الزهرة حتى تصل إلى ذروتها. هذا النوع من الصور الذهنية يمكن أن يساعد العديد من النساء على الوصول إلى النشوة الجنسية.

(9وضعية الحوت

عندما يتكاثر زوج من الأسماك عن طريق وضع ذيولهما حول بعضهما البعض، يستلقي العشاق جنبًا إلى جنب. بعد الإيلاج، يضع الرجل ساقي المرأة فوق قدميه.

تغيير الجهد

Machine Translated by Google

استخدمي يدك الحرة لوضع ساقي شريكك على ساقيك، مما يغير التوتر بين القضيب والمهبل.

وضعية الساق

حافظ على ساقيك معًا وأرحهما على قدميه.

لكي يكون الجنس جنباً إلى جنب مرضياً، يحتاج الرجل إلى أن يكون لديه قضيب طويل؛ خلاف ذلك، سيبقى جزء صغير فقط في المهبل، ويمكن أن ينزلق بسهولة.

(10طائر الفينيق يلعب في كهف أحمر الصورة الواضحة لاسم هذه الوضعية توحي بالاختراق العميق الذي تسمح به، ولكنها قد تكون متعبة للمرأة إذا استغرقت وقتا طويلا. يجب على الرجل أن ينتظر حتى تثار شريكته بشكل كامل قبل محاولة الاختراق.

وضعية الساق

اسحب ركبتيك نحو صدرك واستخدم كلتا يديك لضم قدميك معًا. هذا اسم موحٍ جدًا للوضعية التي ترفع فيها المرأة ساقيها لتقديم "الكهف الأحمر" لقضيب حبيبها "للعب" بداخله. نظرًا لأنها لا تستطيع التحرك كثيرًا، فإن

Machine Translated by Google

يجب على الرجل أولاً أن يستخدم قضيبه كهزاز، ويفركه لأعلى ولأسفل على الشفرين الصغيرين أو البظر. هذا وضع آخر يسمح بالاختراق العميق. من خلال رفع ساقيها، تغير المرأة الزاوية التي يدخل بها القضيب.

لذلك، بالمقارنة مع وضعية الأم والأب الأساسية، فإن هذا يسمح بتحفيز أكثر كثافة لكلا الشريكين.

ضغط لطيف

انحنِ للأمام قليلاً على فخذيها، دون ممارسة الكثير من الضغط.

وضعية الساق

ارفع ساقيك ومررهما فوق ذراعي شريكتك وادعم ساقيها

أمسك خصر شريكتك وادعم ساقيها بساعديك.

من خلال وضع ساقيها على ذراعي شريكها، تصبح المرأة ضعيفة للغاية بالمعنى الحرفي والمجازي. قد تشعر العديد من النساء بعدم القدرة عاطفياً على تولي هذا المنصب إلا إذا كن واقعات في الحب. ولذلك، هناك معنى عميق ينطوي عليه، فضلا عن الإحساس الجسدي الشديد.

Machine Translated by Google

(11وضعية سباق القضيب

في النسخة الأساسية من هذا الوضع، المستوحى من ركوب الخيل، يستلقي الرجل مع وسادة كبيرة تحت كتفيه ويرفع ركبتيه المثنيتين إلى الأعلى. يتخذ فخذاه شكل Vحيث تنحني المرأة التي تواجهه إلى الأسفل وتقوم بإدخال القضيب في المهبل. في هذه النسخة الأكثر تقدمًا، يقوم الرجل بسحب ركبتيه المثنيتين نحو وجهه والمرأة تمد فخذيه "لركوبه".

ثني ركبتيك

اثني ركبتيك (المرأة) للتحرك لأعلى ولأسفل مع وجود القضيب في المهبل بالنسبة للرجل الذي لديه فضول لمعرفة كيف يبدو الأمر عندما يلعب دور المرأة (وفي الواقع يحبه البعض)، فإن هذا الوضع التجريبي مثير للاهتمام.

Machine Translated by Google

(12موقف البقاء في المنزل

تقوم المرأة برفع أردافها بشكل متكرر في حركة واحدة سلسة ثم تخفضها مرة أخرى في سلسلة من الحركات المفاجئة. وأثناء قيامها بذلك، يتابع حبيبها حركاتها، ويحرص على ألا يخرج قضيبه من مهبلها، وكما يوصي الشيخ النفزاوي "يلتصق بها مثل الغراء".

العودة مباشرة

حاول أن تبقي ظهرك مستقيمًا لتتبع حركات شريكك لأعلى ولأسفل.

ارفع جسمك

ادعم يديك على الوسائد أو الوسائد لرفع جسمك في وضع مستقيم.

Machine Translated by Google

فوق السرير م على تواصل

حركوا أجسادكم في انسجام تام حتى لا ينزلق القضيب.

من المحتمل أن تكون هذه التقنية فعالة فقط عند استخدامها من حين لآخر -فالجماع الجنسي الذي يتكون من لا شيء أكثر من هذا سيصبح قريبًا أقل إثارة ومتعبًا للغاية.

(13الموقف المناسب

توفر حركة التأرجح اللطيفة بدلاً من الاندفاع التحفيز في هذا الوضع غير المعتاد. يمسكون بأذرع بعضهم البعض، ويتأرجح العشاق ذهابًا وإيابًا، مع الحرص على الحفاظ على إيقاع ممتع لكليهما. ويوصي الشيخ النفزاوي (الذي يفترض وصفه للجماع عموماً أنه يتم على الأرض) أن يحافظ الزوجان على إيقاع دقيق "مع مساعدة كعبيهما على الأرض".

الساقين متشابكة

اجلس واضعًا ساقك اليمنى على فخذ شريكك الأيسر، ورجله اليمنى على فخذك الأيسر.

أرجوحة لطيفة

أمسكوا ساعدي بعضكم البعض وهزوا بلطف. لا بد أن هذا الوضع الرائع قد تم إنشاؤه للفنانين، لأن تشابك الفخذين ممتع جدًا لأولئك الذين يرون كل شيء من الناحية الجمالية. لا

Machine Translated by Google

لا يوجد أي سبب على الإطلاق يمنعك من الاستمتاع بممارسة الجنس بهذه الطريقة، والاستمتاع بخلق عمل فني حي يتكون منك أنت وحبيبك.

(14موقف الإغواء

إن جاذبية الوضع وجهاً لوجه جنباً إلى جنب مع متعة الاختراق العميق تجعل هذا الوضع ممتعاً لكلا الشريكين. هناك نسختان: في الأولى، تضع المرأة ساقيها حول خصر شريكها، وفي الثانية، والتي تسمح باختراق أعمق، تضع ساقيها على كتفيه.

المداعبات والدعم

استخدم إحدى يديك لمداعبتها بينما تدعمها باليد الأخرى.

اسحبه إليك

اعبر قدميك خلف شريكك واسحبهما نحوك أثناء اندفاعهما.

دعم الأرداف

ادعم أردافها بفخذيك.

Machine Translated by Google

ومن خلال وضع ساقيها حول خصر الرجل، تمنحه المرأة المزيد من الدعم أثناء الدفعات. أوصي دائمًا للعشاق أنه عند اتخاذ هذه الوضعية، يجب على المرأة توجيه القضيب إلى داخل المهبل. يمنحك هذا فرصة لتدليك القضيب قبل الإيلاج، مما يوفر لشريكك تحفيزًا إضافيًا.

(15وضعية الفتح الواسع

مع خفض رأسها، تقوس المرأة ظهرها وترفع جسدها، وتفتح ساقيها على نطاق واسع وتوفر زاوية دخول تضمن اختراقًا عميقًا.

إن الاتصال التناسلي الذي توفره هذه الوضعية يميل إلى أن يكون أكثر إرضاءً للمرأة منه للرجل، لأنه يعرض البظر بشكل كامل لاحتكاك الفعل الجنسي، لكنه قد لا يكون لديه الإحساس الذي تمنحه له عندما يغلق ساقيه ، ضغط القضيب الخاص بك.

موقف السلطعون

Machine Translated by Google

في هذا الوضع اللطيف للغاية، الذي يقبض فيه المهبل حول القضيب، تقوم المرأة بتجعيد ساقيها وتضع فخذيها على بطنه، مثل السلطعون الذي يسحب مخالبه. ال

يندفع الرجل إلى ركبتيه.

المرح جزء مهم من المراحل الأولى لأي علاقة، والجنس ليس استثناءً. عندما ننخرط في سلوك مرح، مثل اتخاذ مواقف كهذه، فإننا نتعلم الكثير عن بعضنا البعض.

(16وضعية القدمين المرفوعة

تستلقي المرأة على ظهرها، وتثني ساقيها وتجعدهما، على حد تعبير ال
أنانغا رانجا,

"حتى شعرك". يخترقها على ركبتيها.

Machine Translated by Google

مداعبة الثديين

بما أن يديك حرة، يمكنك استخدامها لمداعبة شريكك.

بما أن الرجل راكع، فهو لا يحتاج إلى يديه لدعم نفسه أو تحقيق التوازن، لذلك يمكنه استخدامها بشكل مريح لمداعبة جسد شريكته وثدييها.

ومن خلال رفع وركيها بكلتا يديك، يمكنك اختراقها بزاوية تسمح للقضيب بتحفيز جدار المهبل الأمامي، الذي تقع على طوله نقطة جي الحساسة للغاية.

(17الموقف الجذاب

وفقًا لكاليانا مالا، فإن وضعية التغليف "مناسبة جدًا لأولئك الذين يحترقون بالرغبة". تستلقي المرأة على ظهرها وترفع قدميها قليلاً وتعبر ساقيها بحيث تأخذ ساقيها شكل الماس. ثم يستلقي الرجل فوقها ويخترقها، كما هو الحال في وضعية الأم والأب الأساسية.

إثارة كبيرة

بما أن ساقيك تبدوان متجهتين نحو المهبل وتضعان إطارًا له، فقد يكون هذا الوضع مثيرًا جدًا لكما.

دعم اليد

Machine Translated by Google

ادعم نفسك بيديك لتجنب الضغط الزائد على ساقي شريكك.

بالنسبة لها، هذا الوضع يشبه فعل العبودية، ربما بسبب حقيقة أن الحوض مفتوح على مصراعيه والبظر مكشوف، وهو أمر حسي للغاية بالنسبة للعلاقة. الاختراق ليس عميقًا جدًا، لكن الوضع ممتع بالنسبة لها.

(18الوضعية المفتوحة على مصراعيها

الجماع الجنسي الذي يبدأ بالرجل في الأعلى وكلا الشريكين مع تمديد ساقيه (وضعية الأم والأب الأساسية) غالباً ما يتطور بشكل طبيعي إلى وضعية الفجوة، حيث ترفع المرأة فخذيها وتبقيهما مفتوحتين.

إن الحاجز الذي يمثله فخذي المرأة في هذا الوضع لا يسمح باختراق عميق للغاية ومن غير المرجح أن يتلقى البظر الكثير من التحفيز. ومع ذلك، يتم تعويض هذا الإزعاج من خلال الإثارة الجنسية التي لا يمكن إنكارها. إن رؤية الأعضاء التناسلية للمرأة وحقيقة أنها تشعر بالعجز في هذا الوضع يمكن أن يكون مثيرًا للغاية.

Machine Translated by Google

(19موقف الفجوة البديل

من الممكن أن يكون الاختراق العميق والممتع للغاية ممكنًا مع هذا الاختلاف في موضع الفجوة. ونظرًا لعمق الإيلاج الشديد، يجب أن تكون المرأة في غاية الإثارة، وأن يكون مهبلها متسعًا بالكامل.

هذا هو الموقف الذي تميل إلى تبنيه أكثر من غيره، مع قدر معين من الراحة، بعد الوضع المفتوح على مصراعيه. إنه أكثر إرضاءً لأنه يجمع بين الراحة التي توفرها وضعية الأم والأب الكلاسيكية مع قدر أكبر من الاختراق والعنصر المثير المستمد من حقيقة أن ساقي المرأة مرفوعتان في الهواء.

(20موقف القفل

هذا الموقف هو في الواقع أكثر من مجرد عناق من موقف ل

Machine Translated by Google

ممارسة الجنس النشط، ولكن التشابك بين الساقين يخلق شعوراً بالحميمية الخاصة. عندما يكون الرجل في الأعلى، فإنه يرقد فوق المرأة المستلقية على ظهرها.

خلال الجزء الأخير من القرن العشرين، وبسبب سهولة الوصول إلى وسائل منع الحمل، وضع العشاق الغربيون عمومًا متعة المداعبة جانبًا وبدأوا في التركيز على الفعل الجنسي. لقد تم فقدان ما لا يقل عن ثلثي المتعة التي يوفرها الجنس بهذه الطريقة، ولذلك نحن اليوم في حاجة إلى اتخاذ وضعيات ثقب المفتاح أكثر مما كنا عليه منذ قرون.

(21الموقف السليم

تستلقي المرأة على ظهرها وترفع ساقيها وتثنيها بحيث تستقر على صدر شريكها وهو يركع بين فخذيها. قبل أن يخترقها، يضع يديه تحت أردافها ويرفعها قليلاً.

Machine Translated by Google

تحفيز إضافي

بعد الإيلاج، ضعيها على فخذيك لتترك يديك حرة لتحفيز البظر أو مداعبة ثدييها.

الوضع السليم هو وضع جنسي آخر حيث يتم التعامل مع المرأة كحزمة، ويقوم الرجل بالحركات. إذا كانت السيطرة والهشاشة جانبين مهمين في علاقتك، فإن مثل هذا الوضع يمكن أن يكون مثيرًا عاطفيًا للغاية، على الرغم من أنه من الناحية الجنسية قد لا يكون مرضيًا بشكل خاص للمرأة.

(22الوضع المستوي للقدمين

في هذا الوضع، أول أوتانا باندا، يرفع الرجل جسد شريكته، متكئًا عليها، ويضع إحدى ساقي المرأة ممدودة فوق كتفيه. إذا كان حجم الشريكين متوافقًا، فيمكنها إراحة أردافها على السرير. وعلى الرغم من أن هذا أقل إرهاقًا، إلا أنه كذلك

Machine Translated by Google

أقل تحفيزًا لكليهما.

وضعية الساق

ضع ساقيك على جانبي رقبة الرجل وأرح ساقيك على كتفيه.

زيادة الضغط

اجمع فخذيك معًا لزيادة الضغط اللطيف على القضيب.

الأزواج الذين يفضلون الإيلاج العميق يقدرون وضعيات أوتانا باندا، التي توفر للرجل إحساسًا بالسيطرة لأنه يستطيع بسهولة تحريك المرأة وفقًا لحاجته لاختراقها، في حين أن لديها شعور بالهشاشة يمكن أن يكون مثيرًا للغاية.

Machine Translated by Google

(23وضعية العناق العكسية

يستلقي الرجل على ظهره، وتستلقي المرأة فوقه، وتقوم بإدخال القضيب في مهبلها.

تضغط ثدييها على صدر شريكها وتمسك بخصره، وتحرك وركيها في كل الاتجاهات.

مثل الأوضاع الأخرى التي تظهر فيها المرأة في الأعلى هنا، فإن العناق المقلوب يضع المرأة في السيطرة على حركات الفعل الجنسي. إن الشعور بالقوة الذي يوفره هذا يمكن أن يزيد من إثارة المرأة -تمامًا كما يمكن زيادة متعة الرجل إذا لم يكن خائفًا من التخلي عن السيطرة.

(24موقف عكس دور النشوة الجنسية

كاليانا مالا تساوي وضعية المرأة في هذا الوضع بوضعية "النحلة الكبيرة" وتقول إنها "راضية تمامًا". تجلس المرأة على فخذي الرجل، وتقوم بإدخال القضيب فيها، وتغلق ساقيها بإحكام، وتتحرك بقوة.

-نظراً لحرية الحركة التي تمنحها هذه الوضعية للمرأة، فإنها تستطيع التحكم في السرعة والزاوية والإيقاع الذي تحرك به حوضها في دوائر من جانب إلى آخر.

يمكنك أيضًا تغيير الأحاسيس عن طريق تغيير عمق الاختراق.

Machine Translated by Google

(25وضعية زوج الملقط

يستلقي الرجل على ظهره، وتجلس عليه المرأة في مواجهته، وساقاها مثنيتان. بعد ذلك، قومي بتوجيه القضيب إلى داخلك وثبتيه لفترة طويلة، مع الضغط عليه بشكل متكرر بعضلات المهبل. الاختراق عميق.

ربما يكون هذا الوضع هو الأكثر عملية من بين الأوضاع الثلاثة التي تكون فيها المرأة في الأعلى. تستطيع المرأة، باستخدام عضلاتها المهبلية، تحفيز زوجها وفي نفس الوقت إثارة نفسها. تستخدم بعض النساء الاهتزازات المهبلية من أجل المتعة، ويمكن أن يكون الجمع بين ذلك مع بعض الحركة وسيلة ممتعة لتحقيق الرضا الجنسي.

Machine Translated by Google

(26موقف بلاسيدو

وفقًا لـ ،Ananga Rangaحصل هذا الوضع على اسمه من الشعراء القدماء وكان "شكلًا عصريًا جدًا من أشكال الفعل الجنسي". تستلقي المرأة على ظهرها ويرفع الرجل أردافها على ركبتيه ويخترقها.

من خلال وضع كاحليها خلف ظهر شريكها، تستطيع المرأة تقريبه منها وزيادة الشعور بالحميمية.

الأيدي على الرقبة

ارفعي ذراعيك وضعي يديك على رقبته.

دعم الظهر

انحن إلى الأمام وضع يديك خلف ظهرها.

الشعور الرئيسي المرتبط بهذه الحركة هو الشعور بالحنان الكبير، لأنه يتضمن احتضانًا خالصًا تضع فيه ذراعيها وساقيها حول حبيبها تعبيرًا عن الحب والثقة.

Machine Translated by Google

(27وضعية القدمين المرفوعة

بدلاً من وضع ساقيها على أكتاف شريكها، كما في وضعية مستوى القدمين، تضعهما المرأة على جانبي خصره. وهذا يسمح بالإيلاج العميق، وقد يكون هناك تحفيز أكبر إذا استخدم الرجل يديه لرفع أرداف المرأة.

ضرب صدره

ارفعي ذراعك وداعبي صدره وكتفيه وحلماته.

عندما يرفع أردافها، يمكنه ممارسة ضغط خفيف لإبعادهما عن فتحة الشرج والعجان. هذا سيعطي المرأة إحساسًا جنسيًا إضافيًا.

Machine Translated by Google

(28الموقف العكسي

بالنسبة لهذا الاختلاف في النفقات العامة، يقترح كاما سوترا أن يستلقي الرجل وظهره مقوس. ومع ذلك، فإن هذا لا يكون قابلاً للتطبيق إلا إذا كان قوياً بما فيه الكفاية، وحتى ذلك الحين فمن غير المرجح أن يتمكن من البقاء في هذا المنصب لفترة طويلة. ومن العملي أكثر للرجل أن يستلقي أو، كما هو الحال هنا، أن يتكئ على ذراعيه.

النسخة الأصلية من ريفيرسا، كما هو موضح في كاما سوترا، ليست خيارًا عمليًا حقًا، وهناك احتمال حقيقي أن يؤذي الرجل ظهره. الإصدار الموضح هنا آمن تمامًا.

Machine Translated by Google

(29وضعية عجلة كاما

يجلس الرجل ورجلاه ممدودتان ومتباعدتان، وتجلس المرأة على قضيبه، وتمد ساقيها فوق قضيبه. ثم يلف الرجل ذراعيه حول جسدها ويبقيهما في خط مستقيم.

وهذا يكمل نمط العضوية الذي يعطي هذا المنصب اسمه.

وجها لوجه

هذا الوضع يسمح لهم بالتقبيل والنظر إلى بعضهم البعض.

تُظهر عجلة كاما البعد الجنسي الذي لا يمارسه معظمنا وربما يجد صعوبة في فهمه. إنه البعد الذي يسمح للجنس، كنوع من التأمل، أن يأخذنا إلى مستوى عالٍ من العواقب والرغبة وإحساس أكبر بالرفاهية. الهدف من عجلة كاما ليس إثارة إحساس جنسي أو هزة الجماع، بل تحقيق التوازن العقلي الذي يجعل الشركاء يشعرون بالتحرر من القيود والهدوء والسعادة.

Machine Translated by Google

(30موقف الاتحاد الموقوف

Machine Translated by Google

يتكئ الرجل على الحائط بينما تضع شريكته ذراعيها حول رقبته. ثم يعلقها عن طريق إمساك فخذيها أو وضع يديه على أردافها.

ثبت نفسك مع فخذيك

اضغط على خصره بفخذيك وادفع قدميه نحو الحائط.

هذا هو الموقف الذي يتطلب الكثير من القوة من الرجل. أما إذا كانت المرأة خفيفة الوزن، فقد يتمكن من دعمها بإحدى ذراعيه حول خصرها، ويستخدم اليد الأخرى لمداعبتها.

Machine Translated by Google

(31موقف الاتحاد من البقرة

إن الرمزية القوية لتزاوج الحيوانات يمكن أن تزيد من عاطفة العديد من الأزواج.

في هذا النوع من الوضعية الأكثر شيوعًا والتي تواجه فيها المرأة بعيدًا عن الرجل، تدعم نفسها على يديها وقدميها ويركبها شريكها مثل الثور. هذا الموقف يجعل الاختراق العميق ممكنا و

Machine Translated by Google

يسمح للإنسان بالتحكم في قوة توجهاته.

التزامن

من خلال الإمساك بخصر أو ورك شريكتك، يمكنك دفعها وسحبها بالتزامن مع حركاتك.

تذكرنا بتزاوج الحيوانات من خلال الإيلاج من الخلف، وهذا الوضع يمكن أن يكون ممتعًا لكليهما. على الرغم من صعوبة وصول المرأة إلى النشوة الجنسية، إلا أن الرجل يستطيع تدليك البظر (ربما بنفس وتيرة الإيلاج) وإضفاء الإثارة الجنسية على الفعل. كما أن الإحساس بالضغط على الأرداف، بالقرب من العجان والشرج، يثير حساسية الأنثى.

(32الموقف الأول

الوضعية البسيطة مع الرجل في الأعلى، الوضعية الأولى يعتبرها الشيخ النفزاوي مناسبة بشكل خاص للرجل ذو القضيب الطويل.

السيطرة على الهجمات

بعد اختراقها، اسند نفسك بيديك واضغط على السرير بأصابع قدميك لمساعدتها.

يمكنك التحكم في إيقاع وعمق توجهاتك.

أعتقد أن الشيخ النفزاوي أقرب من كثير من النواحي إلى كونه معالجًا جنسيًا من المؤلفين القدماء الآخرين المذكورين في هذا الكتاب.
ومن المعقول أن يأخذ في الاعتبار الاختلافات الجسدية بين الرجل والمرأة. هنا، على سبيل المثال، اختار الموقف الكلاسيكي الذي أ

Machine Translated by Google

يمكن للرجل ذو القضيب الطويل التحكم في قوة دفعه حتى لا يؤذي شريكته. وهذا اعتبار حقيقي للغاية، حيث أن الرجال والنساء لديهم دساتير جسدية مختلفة جدًا.

(33المركز الثاني

ولا يمكن اعتبار هذه الوضعية مريحة للمرأة، لكن الشيخ النفزاوي ينصح بها للرجل الذي "قضيبه قصير".

إن وجود قضيب قصير أمر يحرج الرجل كثيراً، والشركات التي تدعي أنها قادرة على تكبيره تحقق ثروات. الوضعية الثانية هي طريقة عملية للغاية لجعل الاتصال الجنسي ممكنًا للرجل ذو الموهبة الضعيفة، لكنني أظن أن معظم النساء سيجدن ذلك صعبًا للغاية أو غير مريح. وفي كل الأحوال يجب على الزوجين التفكير في البدائل التي تكون مرضية لكلا الشريكين. وهي تشمل الاستمناء الانفرادي، والاستمناء المتبادل، والجنس الفموي، واستخدام الأشياء الجنسية.

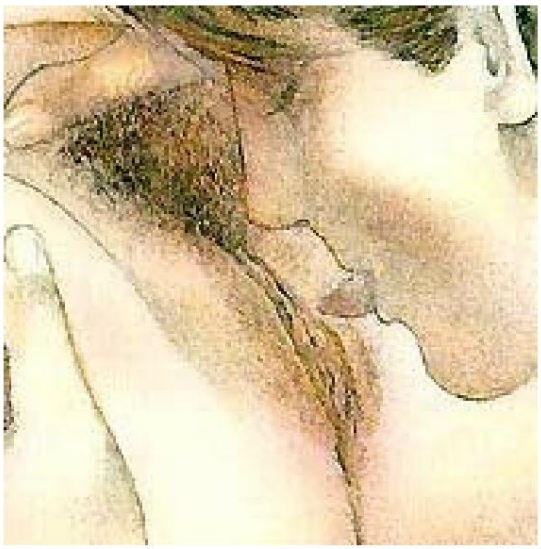
Machine Translated by Google

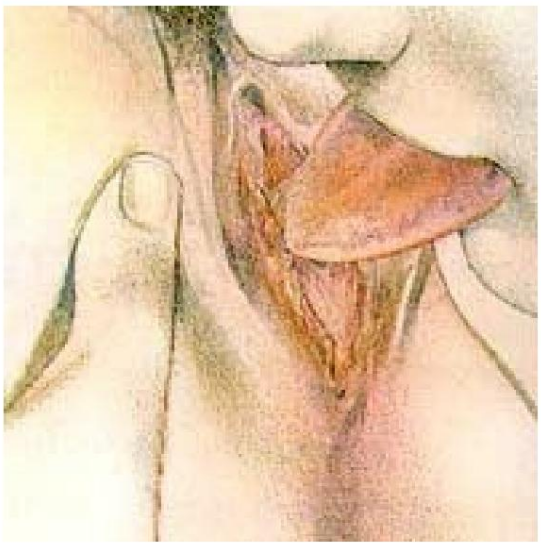
قبلة الأعضاء التناسلية

عندما تمارس الجنس عن طريق الفم مع حبيبتك، فإن الطريقة الجيدة لخلق تصعيد بطيء ولكن مثير للغاية من الإثارة هي تقبيل ولعق بطنها وأسفل بطنها وداخل فخذيها، ثم انتقل ببطء نحو أعضائها التناسلية. ثم قم بتقبيل ولعق تلة عانتها والشفاه الخارجية لمهبلها وبظرها. وربما يكون هذا النهج التدريجي ممكنا

Machine Translated by Google

حتى أن البدء من ثدييها وحلمتيها ومن ثم التحرك للأسفل يساعد على بناء التوتر الجنسي، كما أنه مفيد أيضًا إذا كانت على الحياد قليلاً فيما يتعلق بالجنس الفموي وتحتاج إلى مقدمة لتقبيل الأعضاء التناسلية.





الشفاه والمهبل

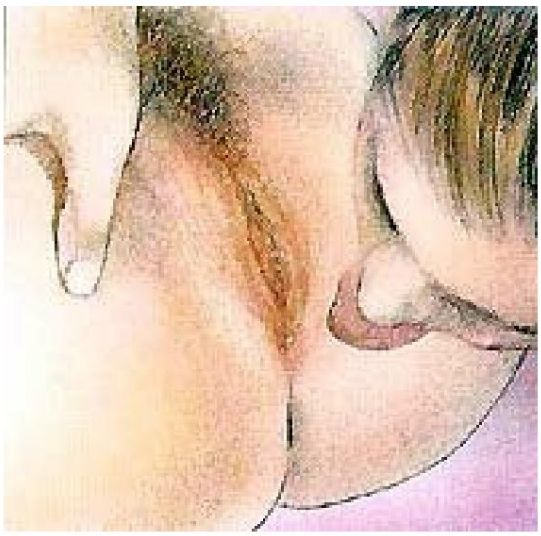
تقبيل الشفاه

مرر لسانك على طول الشفرين الكبيرين وبينهما وقم بتقبيلهما.

حركات الاختراق

مرري لسانك على طول الجزء الضحل والعميق من المهبل، وحركيه لأعلى ولأسفل، وكذلك للداخل والخارج.

Machine Translated by Google



تحفيز البظر

ربما يكون البظر هو الجزء الأكثر حساسية في جسم المرأة، ويستجيب بشكل أفضل للتحفيز اللطيف من الشفاه واللسان. ضع نفسك بحيث يمكنك الضرب لأعلى على الجسم وحشفة البظر.

يمكن أن تكون شريكتك واقفة أو جالسة أو مستلقية على ظهرها؛ إذا كنت واحدة من العديد من النساء اللاتي يمكن أن يحصلن على سلسلة من هزات الجماع مع تحفيز البظر لفترة طويلة، فستشعرين براحة أكبر أثناء الاستلقاء.

قم بتحفيز كل جانب من البظر بدوره، دائمًا بدءًا من الأسفل، باستخدام ضربات خفيفة على الحشفة وضرب الجزء السفلي من جسمك من جانب إلى آخر بطرف لسانك.

البظر والعجان

Machine Translated by Google

لعق البظر

اللعق بحركات تصاعدية، وكن لطيفًا دائمًا لأن البظر حساس جدًا.

لعق العجان

باستخدام طرف لسانك، قم بالتمرير بلطف لأعلى ولأسفل العجان.

التحفيز والتشحيم

عندما يتم تحفيز المرأة جنسيا، ينتج مهبلها مادة تشحيم طبيعية.

يعتبر اللحس من أفضل الطرق لتحفيزها، والتزليق الناتج، بالإضافة إلى السماح للمهبل باستقبال قضيب منتصب بالكامل دون إزعاج، يجعل اللمسة التناسلية أكثر متعة وحسية بالنسبة لها. لا يحتاج التحفيز إلى التركيز حصريًا على المهبل، والطريقة الأكثر إثارة لتليين المرأة هي من خلال المداعبة المثيرة.

يجب على النساء غير القادرات على إنتاج ما يكفي من التشحيم الطبيعي استخدام الكريمات والهلام المصممة خصيصًا للذوبان في الماء كمواد تشحيم مهبلية. الكريمات والهلام رخيصة الثمن ويمكن العثور عليها في أي صيدلية.

يستريح

Machine Translated by Google

استلقِ واسترخي واستمتع بالمتعة المثيرة التي يقدمها لك.

التحفيز اليدوي

استخدم يديك لزيادة التحفيز.

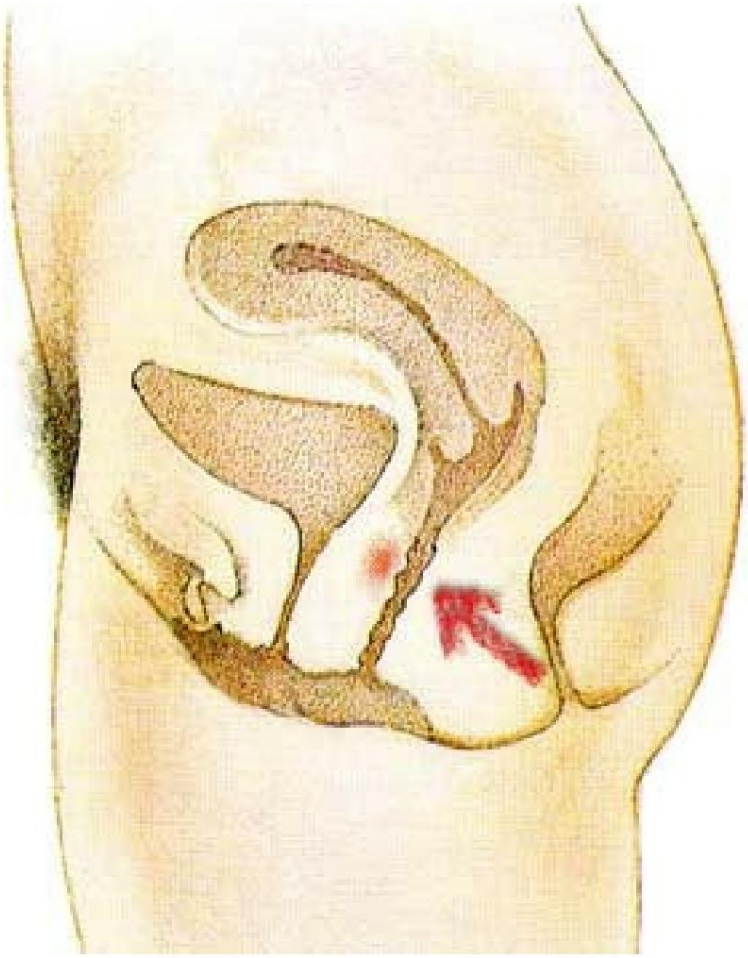
إدخال اللسان

لزيادة التحفيز بعد التقبيل ولعق البظر والعجان لشريكتك، قم بحركة ذهابًا وإيابًا بلسانك في مهبلها.

ابدأ باستخدام طرف اللسان فقط، ثم استخدم اللسان بأكمله ثم بدل اللمسات السطحية بطرف اللسان. أحد أسرار اللحس هو تنويع الحركات لتوفر لك أحاسيس مختلفة.

لا تقومي بنفس الحركة لفترة طويلة إلا إذا طلبت منك ذلك.

Machine Translated by Google



اللسان في جنوب كورفو

وبحسب كاما سوترا، "عندما يستلقي رجل وامرأة في وضعين مقلوبين، ورأس أحدهما نحو قدمي الآخر، ويمارسان هذا الاتحاد، فإن هذا يسمى (اتحاد الغراب)".

هذا الوصف الموجز للجنس الفموي المتزامن هو في الواقع وصف "التسعة والستين" الكلاسيكي، حيث ينخرط الشركاء في وقت واحد في اللسان واللحس. قد يبدو هذا بمثابة ترتيب مثالي يضمن المتعة المتبادلة، ولكن من الناحية العملية قد يكون من الصعب القيام به وأقل إرضاءً من أداء اللسان واللحس بالتناوب.

بقعة جي

منطقة حساسة للغاية على جدار المهبل الأمامي، وتقع النقطة Gفي منتصف الطريق (أو ثلثي) طريق الدخول. إذا تم الضغط عليه بقوة (بالقضيب أو الإصبع)، فإنه يوفر إحساسًا جنسيًا للغاية. تشير الأبحاث إلى أنه ليس كل النساء لديهن بقعة جي، لكن العديد من اللاتي يعرفن أنها قادرة على التسبب في هزات الجماع.

نهاية